BİSİKLET-YOGA-YÜZME-TRİATLON-SÖRF-KOŞU-MOTOSİKLET-ANTRENMAN-BESLENME

Outdoor&Fitness

TÜRKİYE

AĞUSTOS - EYLÜL 2018 SAYI: 14 / 10 TL

TÜRKİYE'NİN DOĞA SPORLARI DERGİSİ

TUZ GÖLÜ'NDE MARATON HEYECANI

ISSN 2458-7788

BESTE ÖNAL

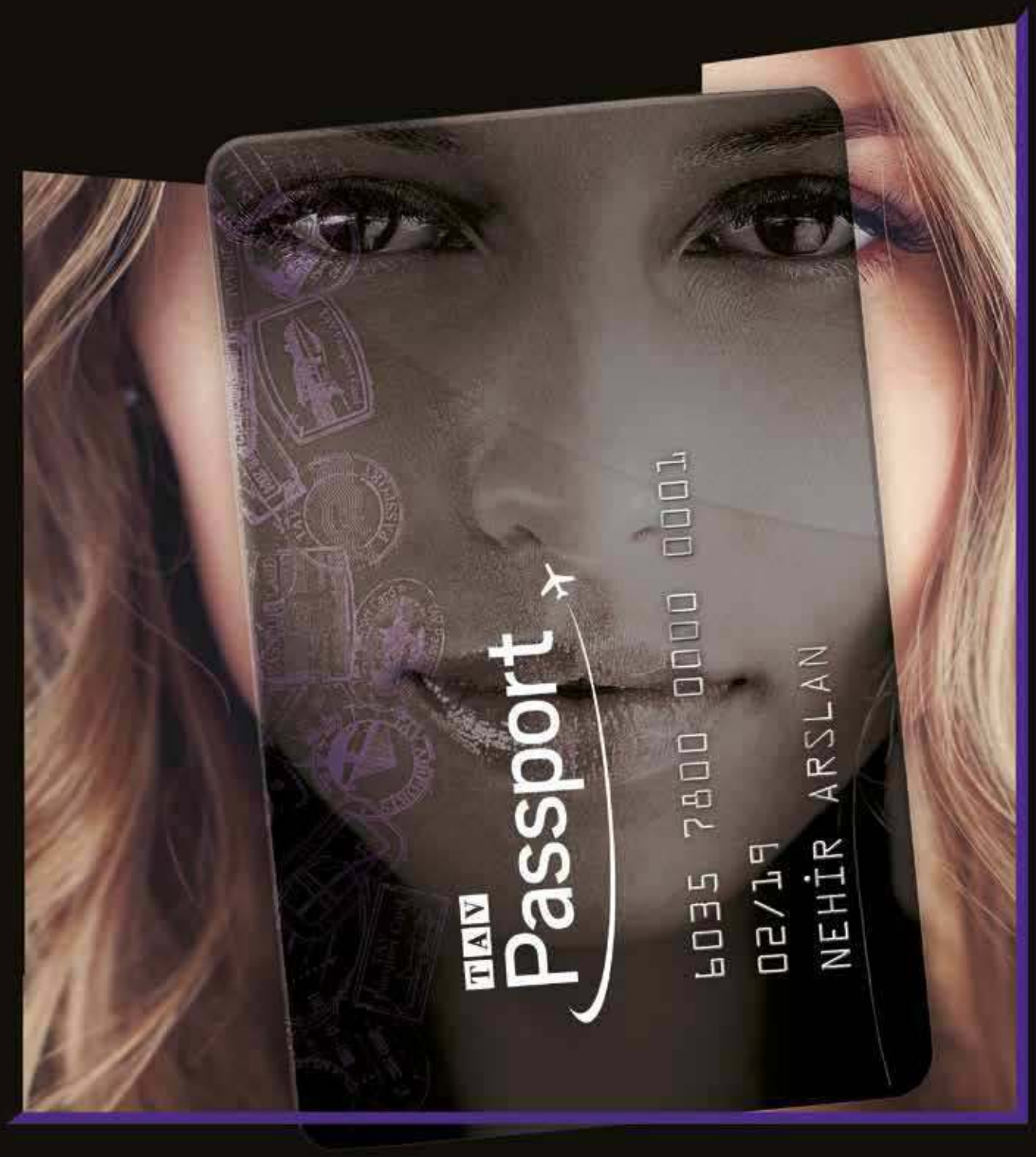
SUZUKİ V STROM 250 İLE BATA ÇIKA!

DALGA SÖRFÜNDE SEVİYE ATLADIK!

FORD KUGA İLE WORKAUTO TRAINING

YOKUŞ AŞAĞI VE YOKUŞ YUKARİ KOŞU TEKNİKLERİ

• MEHMET YILDIRIM • ONUR KULAKSIZOĞLU • ALPTEKİN IŞIKALP • ALEYNA HADIMOĞLU
• YASİN PEHLİVAN • TAMER GÖNCÜ • EBRU MUTLU • SİNAN POYRAZ • PAU CAPELL • ECE HATİPOĞLU
• ESRA MEY • CANER ODABAŞOĞLU • UTKUER YAŞAR • GÜLNAZ NARLIOĞLU AKSU • GÜRKAN AÇIKGÖZ
• BESTE ÖNAL • GÖKHAN KUTLUER • AYŞEGÜL DEMİRSOY • DAMLA ARSLAN • ERGÜN UZUN



Sadece size özel.

Havalimanındaki özel güvenlik noktalarından vakit kaybetmeden geçecek, 30 gün boyunca otopark ve vale hizmetleri için ücret ödemeyecek, transfer hizmetinden yararlanabilecek, lounge'larda konforun keyfini çıkaracak, duty free'de indirimlerden yararlanabilecek, havalimanında vaktinizi kendinize ayırabilecek en önemlisi havalimanında benzersiz ayrıcalıklara sahip olacaksınız.
Bu ayrıcalıklara sahip olmaya ne dersiniz?

Havalimanında Ayrıcalığın Kartı

@TAVPassport **444 25 75**

TAV İşletme Hizmetleri A.Ş.

SPORDA OTOMOTİV EFEKTİ...

Çok değil daha iki ay önceki Haziran-Temmuz sayısında bu köşede "Doğa Sporları ve Otomobil" altmetinli bir yazı yazmıştım. Dacia Duster'ın Türkiye'nin en zorlu yarışlarından biri olan Run To Sky'a araç vererek destek sağlamasını yazmıştım... İki ayda ne olduysa oldu, otomobil firmaları doğa sporlarına ve sporculara katkı sağlamak adına sıraya girdi. İşin olumlu tarafları bir tarafa; olumsuzluklar da yaşandı. "Biz Evde Yokuz" isimli instagram fenomenlerinin Mitsubishi Eclipse ile Salda Gölü'nün neredeyse içinde fotoğraf yayınlamaları çevrecilerin tepkisine yol açınca paylaşılan post hemen hesaptan kaldırılmak zorunda kalmıştı.
Oysa Salda Gölünün çevresinde geçtiğimiz aylarda Mercedes A Serisi'nin lansmanını yapmış onlarca kişi Maldivleri andıran görüntüler eşliğinde Salda Gölünün fotoğraflarını yayınlamıştı. İşte bu aşamada çok ama çok ince bir çizgi var. O da paylaşılan postun samimiyeti ve çevreye duyarlı kişilerin bu samimiyeti algılaması... Para karşılığında bir yere gidip post paylaşan instagram fenomenleri kantarın topuzunu kaçırdılar mı işin de rengi hemen değişiyor.

Bu sayımızda göreceksiniz biz de Tuz Gölü çevresinde ana alanın dışında kalan bölgelerde çekimler yaptık. Hem biz; hem de bizimle bu projede birlikte çalışmak isteyen Ford Otosan şirket yetkilileri çevreye azami özen gösterdik. Doğa sporları dergisi olarak otomobil ve doğayı bundan sonraki çalışmalarımızda da sıkça kullanacağız. En önemli kriterimiz doğal değerlerimizi korumak ve çevreye hiçbir zararın verilmemesi.
Benzer bir çalışmayı da çamur yarışı olarak adlandırabileceğimiz Reebok Mudrace'de yaptık. O çamurlu alanda Suzuki Vstorm modeli ile ilginç çekimler yaptık. Yarış ve organizasyon çok iyiydi. Ancak dönüş yolunda organizasyonun tanıtım için anlaştığı Lig Radyo'daki röportajları dinleyince Reebok kurumsal iletişim ve pazarlama ekibi adına üzüldüm. Spiker yarışın adını telaffuz edemediği gibi doğa sporlarıyla ve yarışla da ilgili hiçbir bilgiye sahip değil. Konuk olarak katılan konuşmacı "elit sporcular da yarışıyor" cümlesini "Reebok artık elit insanlara hitap ediyor anlaşılan" diye anlayan ve bunu radyo programında söylenmesi Reebok adına bence üzücü bir sonuç. Tabi Reebok yetkilileri bu yayını dinledi mi, rahatsız oldular mı pek bilemiyorum? Ama işte tıpkı Salda gölündeki paylaşım gibi, Reebok radyo röportajı gibi bir çuval inciri berbat etmek de mümkün...

İÇİNDEKİLER

ÖNE ÇIKANLAR
Ford Kuga ile Harekete Geç 22
Suzuki V Strom 250 ile Bata Çıka 30

ETKİNLİK
Etkinlik Takvimi 18
Ultimate Cunda/Sapanca Ultra 4
adidas Geyik Koşuları/
Run For The Oceans 6
Ultra Trail Mont Blanc 12
Salomon&Suunto
Kapadokya Koşu Kampı 20
The North Face Pinnacle Project 28
Dalga Sörfü Türkiye Şampiyonası 36
Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail 57

OUTDOOR KAHRAMANLARI
Pau Capell 42
Ece Hatipoğlu 44

YAZARLAR
Esra Mey 46
Caner Odabaşoğlu 48
Utkuer Yaşar 50
Gülnaz Narlıoğlu Aksu 52
Gürkan Açıkgöz 54
Beste Önal 56
Gökhan Kutluer 58
Ayşegül Demirsoy 74
Damla Arslan 78
Ergün Uzun 82

ANTRENMAN
Sadece bir yokuş, aşabilirsin! 62
Verimli şekilde düşünme sanatı 66
Değişim noktasında kaybetmeyin 70

BESLENME
Modunuzu beslemeyle yükseltin 78

GEAR
Son güncellemeler 80

KOŞUYLA KEŞİF

Bisiklet, yüzme ve koşu... Gün boyu, festival havasıyla Ultimate Cunda!

Cunda'ya ilk gidişimin bahanesi koşu oldu. Aslında bisiklet, yüzme ve koşu etaplarının günün farklı saatlerinde yapıldığı Ultimate Cunda'da ben sadece koşu etabına katıldım. Team Kronos'un gerçekleştirdiği yarışta, etapların isterseniz tümüne veya istediğiniz kadarına katılmak mümkündü. 2 Haziran gününün sabahı bisikletle başlayan, yüzmeyle devam eden ve koşuyla son bulan etkinlikte, etapların gün boyu devam etmesi nedeniyle alan tam bir festival alanına dönüştü.

Son etap olan 10k koşu 17:00'de start aldı. O saatlerde güneş biraz etkisini kaybeder de serin serin koşarız diye düşünüyorduk ki... Sıcaklık azalmamıştı. Çok kısa bir asfalt yolun haricinde parkur full araziydi. Hatta çoğu zemini taşlardan oluşuyordu ve bu da yarışmacıları bir hayli zorladı. Uzun bir çıkışla başlayan parkur, sonrasını Ege Denizi'ni manzara alan toprak araziye bıraktı. Önüme değil, manzaraya bakarak devam ettim yola. Taşlı bir arazide belki pek de güvenli bir tercih değildi ama adada koşmak böyle oluyor işte. Denize bakakalıyorsunuz. Bitince kendimizi denize atarız umudu da insanı motive ediyordu. Bitişten sonra ödül töreninde serinliğe ancak ulaşabildik. Ayvalık'a bağlı Cunda Adası'nı koşmak keşfetmeye yetmiyor tabii. Ertesi gün boyu şirin sokaklarını gezip,

Ege mutfağının tadına bir de Cunda'da bakmak gerekiyor. Rengârenk sokaklara doyamayıp, hafta sonu orada olmak yetmeyince, ben bu keşfi hafta içine de uzattım. Siz de öyle yapın. Hiç gitmediğiniz bir yere koşu bahanesiyle gidin, doğasını koşun, terleyin; sonra da sokaklarını, mutfağını tadın.

DOĞA DOSTU SAPANCA ULTRA

Bu yıl dördüncüsü düzenlenen Sapanca Ultra Maratonu "temiz doğa için koş" sloganıyla dikkat çekti. Unlimited Academy'nin organize ettiği Sapanca Ultra Maratonu'na bu sene yerli ve yabancı 800'ün üzerinde sporcu katıldı. Doğayla iç içe konumuyla çevre dostu bir yer olan NG Sapanca'da dört yıldır destek verdiği bu yarışa doğa kirliliğine farkındalık yaratmak için bir proje oluşturuldu. Bu projeyle yarışa katılan sporcular koşarken alandaki çöpleri de topladı. Sapanca Ultra Maratonu, İstanbul'a yakınlığıyla ve yemyeşil doğasıyla her sene aynı ilgiyi görüyor. NG Sapanca'nın start ve finiş konumunu taşıdığı yarışta otelden çıktıktan 500 metre sonra muhteşem bir doğanın içerisine giriyorsunuz. Dar geçişlerin bulunduğu, tamamen yemyeşil ve ağaçların gölgesinden geçilen yarışta 9K, 35K ve 55k parkurları bulunuyordu. 9K parkurunun kazananları Ceren Çiçek ve Mustafa Araç; 35K'nın birincileri ise Elena Polyakova ve Ozan Hoşyılmaz oldu. Kartepe'deki zirveye varan 55K'lik zorlu parkurun kazananları ise Rachel Overington ve Murat Kaya'ydı.

TOYOTA

İYİNİN DE İYİSİ

Enerjisi hiç bitmeyenlere,

şarjı hiç bitmeyen Toyota Hybrid.

Toyota Hybrid hem elektrikli hem de benzinli motoru sayesinde kendi kendini şarj eder, enerjisi hiç bitmeyen sporculara benzer.

TOYOTA HYBRID

toyota.com.tr

Plastik kirliliğine son!

adidas x Parley işbirliği, okyanusları plastik atıklara karşı korumayı hedefliyor. İşbirliği, herkesi tek bir amaç için birleştirerek, okyanuslardaki plastik atık kirliliğini engellemek ve bilinçlenmek için harekete geçmeye çağırıyor.

Sporun birleştirici gücü bu sefer de okyanuslar için bir araya geldi. adidas X Parley tarafından başlatılan Run For The Oceans 2018 Kınalıada'nın doğal güzellikleri arasında 4 Temmuz Çarşamba günü gerçekleştirildi.

adidas X Parley'in okyanus ve denizlerdeki plastik atıkların azaltılması için gerçekleştirdiği farkındalık projesi Run For The Oceans'a koşucuların ilgisi yüksekti. Global bir sosyal sorumluluk hareketi olan bu etkinliğe katılan 350'den fazla koşucu, Kınalıada'da oluşturulan bir kilometrelik parkurda deniz ve okyanusların daha temiz hale gelmesi amacıyla koştu. Koşucular bir kilometrelik parkurda diledikleri kadar koşarak projeye katkıda bulundu. Koşucuların kat ettiği her bir kilometre, Runtastic uygulaması üzerinden bir dolarlık bağış olarak kabul edildi. Bağış kampanyasının tüm geliri, adidas tarafından plastik atık kirliliğinin okyanus ve denizlere ulaşmaması için yapılacak çalışmalara aktarılacak. adidas Koşu Kategorisi Marka Aktivasyon Müdürü Aziz Yiğit Gökalp ise Run For The Oceans'ın gördüğü ilgiden çok memnun olduklarını ve bu tip etkinlikler gerçekleştirmeyi sürdüreceklerini vurguladı.

Kınalıada halkının da balkonlarından alkış ve destekleriyle katıldığı etkinlik Melis Danişmend konseriyle sona erdi.

GECEYİ AYDINLATTIK!

Herkes en az bir kere Geyik parkurunda koşmuştur. Benim de ilk arazi deneyimim olan adidas Geyik Koşuları, "by night" konseptiyle ikinci kez yapıldı.

Yazı Kübra Dalman

Geçen sene ilkine katılamadığım için bu sene erkenden kayıt olup geri sayıma başladım. O gün istatistiklere göre 700'ü koşucu, 1000'in üzerinde katılımcı adidas Geyik Koşuları by Night için buluştuk. 30 Haziran akşamı Bambi, 4K ve 14K parkurlarına hazır 700 koşucu...

Parkur koşudan önce neon boyalarla gece koşusuna hazırlanınca önce 14K daha sonra da 4K start aldı. Kapkaranlık bir orman, ağaçlarda reflektif işaretlemeler ve bir sürü kafa lambalı koşucu! Öndeki koşucuları o ıssız ormanda kafa lambalarıyla görünce adeta yıldızlar yere inmiş gibi görünüyor. Hava da gündüze oranla daha serin olunca aklımızda Geyik İkram Tüneli, başladık koşmaya! Bilmeyenler için de söyleyelim: Geyik İkram Tüneli, bitişten sonra sizi bekleyen türlü türlü ikramların bulunduğu bir geçit. Su, geyik çayı, tam tahıllı gevrekler, ayran, yoğurt, çikolatalar, cipsler, çerezler, karpuz ve Bambi koşucularına özel Bambi kurabiyeleri bulunan karşılama çadırları. Bir koşucu daha ne ister ki!

adidas Geyik Koşuları by Night'ın kazananları 4K parkurunda erkeklerde Mustafa Araç, kadınlarda Seda Kurtuldu; 14K parkurunda ise erkeklerde K. Deja Burise, kadınlarda Elena Polyakova oldu.

Ayrıca hatırlatalım; bir sonraki Geyik Koşuları 14 Ekim'de!

Temeli çok sağlam bir dünya kurduk!

35 yılda 35.000'den fazla konut üretmiş olan Ağaoğlu çatısı altında, 500.000'den fazla kişiye, 50.000'den fazla sosyal medya kullanıcısına ve MyClub Now Dergisi ile 300.000'den fazla kişiye erişiyoruz.

Siz de yerinizi alın!

MyClub'World
0216 687 14 14

MyClub'Bahçelievler
0212 505 80 00

www.myclub.com

Ağaoğlu My Club! Fitness & Life Centers

SPOTIFY /MyClub_Fitness
FACEBOOK /MyClub_Fitness
INSTAGRAM /MyClub_Fitness
TWITTER /MyClub_Fitness

BİR EFSANE TÜRKİYE'DE AĞIRLANDI

Yakın dövüş sanatı aikidonun yaşayan en büyük efsanesi olarak kabul edilen ünlü ruhani lider Kenji Kumagai, 11 Temmuz Çarşamba günü Ağaoğlu MyClub'ta sporseverler ile buluştu.

Aikido ilk olarak dövüş sanatlarının anavatanı kabul edilen Japonya'da doğdu. Büyük bir usta olan O Sensei Morihei tarafından geliştirilen bu özel spor dalını, ileri derecedeki dövüş tekniklerinin zekâ ile sentezi olarak da tanımlayabiliriz. Doğasında güçten ziyade, denge ve matematiksel zekâ unsurlarını barındıran aikidonun fanatikleri ülkemizde de hızla artmakta. O Sensei Morihei ustanın öğrencilerinden biri olarak bu sporun dünya üzerinde yayılmasına en çok katkıda bulunan bir isim olan ve şu anda aikidonun yaşayan ruhani lideri olarak kabul edilen ünlü Shihan "Kenji Kumagai" 11 Temmuz Çarşamba günü Ağaoğlu MyClub'World'de, Aytekin Karaca Aikido Akademisi'nin katkıları ile düzenlenen çok özel bir seminere katıldı.

Aikido sporunun Türkiye temsilciliğini yapan ve bu sporu ülkemize getiren ilk kişi olma unvanını taşıyan Kenji Kumagai'nin bizzat yetiştirdiği isimlerden olan Shihan Aytekin Karaca, bu özel seminerde öğrencileri ile birlikte muhteşem bir şova imza attı. Semineri izleyen isimler arasında Ağaoğlu Şirketler Grubu Genel Koordinatörü Murad Acar ile Ağaoğlu Turizm Bölümü Başkanı ve MyClub Spor Center'ın genel müdürü Murat Türker de vardı.

SHİHAN KENJİ KUMAGAİ HAKKINDA

Türkiye'yi aikido ile tanıştıran ve sevdiren Kenji Kumagai usta, aikidonun kurucusu büyük usta O Sensei Morihei Uyeshiba'dan etkilenerek küçük yaşlarda aikido derslerine başladı. Bu savaş sanatında yaptığı uzun çalışmalar sonucunda ilerleyip siyah kuşak 7. dana ulaşarak Shihan unvanını aldı. Kumagai usta (Shihan), Türkiye'de faaliyet gösteren Japon firması Komatsu'nun genel müdürü olarak 1983 yılında Türkiye›ye geldi. Japonya'ya tatil için döndüğünde, Aikikai yani Aiki Cemiyeti (aikido organizasyonu) Türkiye'den aikido dersleri için bir talep geldiğini ve isterse Türkiye›de ders verebileceğini bildirdi. Türkiye'ye dönen Kumagai usta (Shihan), ilk öğrencisi ve aikidoyu Türkiye›de de yapmak için yoğun çaba sarf eden Lemi Bağdatlılar'ı buldu ve böylece Türk aikido tarihi ilk çırağına ve ilk ustasına sahip oldu. Artık bir dojo (sanatın çalışıldığı ve öğrenildiği okul – antrenman salonu) ihtiyacı vardı. Aynı yılın Haziran ayında Kadıköy'de Ahmet Emir Mahmutoğlu spor salonu usta ve çırağına kucak açarken günümüzün ustaları çıraklık dönemlerine başladı. İlk grup Lemi Bağdatlar, İhsan Özgün, Neşe Altan , Ahmet Berkol, Yalçın Yenice, Ali Uludağ, Melih Toprak ve Mustafa Aygün'den oluştu. Ekibe1985 yılında aikido camiasına dört dönem başkanlık yapacak olan Aytekin Karaca da eklendi. 1987 yılında Yusuf Akyurt'un katılımıyla eskilerin ağzıyla "kemik", günümüzün literatürü ile de "efsane" kadro kurulmuş oldu. Kenji Kumagai usta (Shihan) ve ailesi Türkiye'de altı yıl boyunca aikidoyu tanıtmayı ve yaymayı bir misyon olarak benimsedi ve bu doğrultuda çalıştı. Her sene ülkemize gelen Kumagai usta (Shihan) sayıları binleri bulan aikidokaların (aikido öğrencisi – aikido çalışan kişi) hocası ve hatta hocaların hocası olup, Türk aikido camiasının yaşayan ruhani lideridir.

İlanda kullanılan otomobil görseli ile pazara sunulan araçlar arasında donanımsal ve görsel açıdan farklılıklar olabilir. Detaylı bilgiye Ford yetkili satıcılarından ulaşabilirsiniz. Ford Kuga'nın CO_2 salımı 124 g/KM, yakıt tüketimleri l/100 KM: Şehir içi 5,1, şehir dışı 4,6, ortalama 4,8'dir. (Opsiyonel donanım, aksesuarlar, jantlar ve lastiklerden dolayı yakıt tüketimi değerleri farklılık gösterebilir).

Koç

TEGV İLE UMUDA PEDAL

Pedallar bu sefer çocuklar için döndü. Umuda Pedal grubu oluşumuyla bir araya gelen bisiklet tutkunları sekiz günde yaklaşık 900 km kat ederek TEGV (Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı) çocukları için bağış topladı.

1-8 Temmuz tarihleri arasında bir araya gelen Umuda Pedal, Göteborg'dan Hamburg'a uzanan rotada 894 km pedalladı. Rota ilk üç gün İsveç'teki 2018 Avrupa Bisiklet Rotası seçilen Kattegattle bisiklet rotasını takip ettikten sonra Danimarka içinden devam edip, Almanya'da içinde son bulacak şekilde planlandı. 894 km boyunca 6.070 irtifa kazanıldı. Ekip, İsveç'te bisikletliye karşı gördükleri hoşgörü ile turlarına büyük bir motivasyon ile başladı; daha sonra Danimarka'da ikonik simgelerine rota üzerinde yer verdikleri şehri de keşfetme fırsatı buldu. Oradan Almanya'ya varıldı ve feribot yolculuğunun ardından ülkenin bisiklet yollarında turları güvenli bir şekilde son buldu.

Tüm bunlar Bakırköy'de bulunan Ferit Aysan eğitim parkında yer alacak 'maker laboratuvarı'nın kurulması amacıyla bağış toplamak içindi ve 140 bin lira bağış toplandı. TEGV çocukları için oluşturulan bu proje dünyadaki önemli gelişmelerden biri. İsmi "Maker ile Yapabilirim!" olarak belirlenen çalışmada maker eğitimi alacak çocuklara 3D baskı cihazından robot kitlerine, kodlama platformlarından elektronik devre kartlarına uzanan bir alanda yeni nesil öğrenme platformu sunulacak. Tur sonrası Umuda Pedal ekibi çocuklara sağladıkları bu katkıdan dolayı oldukça mutlu olduklarını ve bunun onlar için unutulmaz bir deneyim olduğunu dile getirdi.

BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Bu bayram siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.

0850 222 1863

darussafaka.org

155 YIL

Darüssafaka
1863
CEMİYET

UTMB ÖNCESİ TAVSİYELER

Bu sene 16'ncısı düzenlenecek olan UTMB (Ultra Trail Du Mont Blanc) yine önemli isimlere ev sahipliği yapacak, birbirinden zor yarışlara sahne olacak. Fransa, İtalya ve İsviçre Alpleri'ndeki yarışlarda, elli Türk sporcu ülkemizi temsil edecek. Dokuz farklı yarışın olduğu etkinliğe bu yıl 40Km/2300+ mesafeli MCC (DE MARTIGNY-COMBE À CHAMONIX) parkuru da eklendi.

Yazı Mehmet Yıldırım

Daha önce iki kez OCC (56Km/3600+) parkurunda koşmuş biri olarak ben de bu seneki katılımcılara bazı tavsiyelerde bulunmak, az da olsa tecrübelerimi aktarmak istiyorum. MCC, OCC, TDS, CCC ve UTMB yarışlarında yer alacak temsilcilerimizi yeni deneyimler ve heyecan dolu günler bekliyor. Peki bu tarz alpinist yarışlara katılanlar nasıl hazırlanmalı? Ne giymeli? Nasıl beslenmeli? Dinlenme dönemi ve yarış haftasında ne yapmalı?

HAZIRLIK SÜRECİ

UTMB'de yarışmak için bir sene öncesinden kuraya giriyorsunuz. Yarışın yapılacağı senenin ocak ayında, kuradan geçmişseniz hemen uçak biletinizi ve konaklamak için yer ayırtmanızı tavsiye ederim. Aksi takdirde çok yüksek meblağlar ödemek zorunda kalabilirsiniz. Kurayı geçtikten sonra yarışa kadar hazırlık planı yapmanız gerekmekte. Antrenmanlar, hazırlık yarışları ve en önemlisi mental hazırlık sürecini ihmal etmeyin. Koşacağınız yarışa uygun antrenmanlar yapmanız da lazım (tabii bu süreç kişiye ve koşma amacına göre değişiklik gösterir). Antrenman ve yarış planı yaparsanız, yarışa daha emin adımlarla hazırlanabilirsiniz. Bu tarz bir parkurda yarışacak ve bu sizin hedef yarışınızsa, seçeceğiniz antrenman yarış profilleri de UTMB'de koşacağınız yarış profiline yakınsa güzel deneme koşuları yapabilirsiniz. Yarışa kadar birçok malzeme denemenizde fayda var. Kendinize en uygun malzemeleri deneyerek belirleyebilirsiniz.

NE GİYİLMELİ?

Ağustos ayının son haftası düzenlenen UTMB döneminde hava durumu her sene farklılıklar göstermektedir. Bazı yıllar 30C'nin üstünde koşan yarışmacılar, bazı yıllarda ise -10C'lere (özellikle 2.000m ve üstü rakımda) inen soğukta yarışmak zorunda kalabiliyor. Patikada uzun saatler bulunacağınız için yanınızda mutlaka rüzgarlık, yağmurluk, üst/alt katman, eldiven ve bere olmalı. Etkinliğin zorunlu malzeme listesinde de bunların birçoğunu bulundurmanız uyarısı var. İki farklı hava durumu için yanınızda malzeme bulundurun ve işinizi şansa bırakmayın.

Sadece kıyafet değil, koşu çantası, saat ve baton gibi malzemelere de dikkat etmelisiniz. Koşacağınız mesafeye uygun bir çanta edinin ve yarış öncesi kullanacağınız malzemeleri çantaya yerleştirin. Yarışta koşacağınız tüm malzemelerin olduğu dolu çanta ile son antrenmanlarınızı gerçekleştirmenizde yarar var. Yarış içerisinde ilk erişmeniz gereken malzemeleri çantanızın doğru yerinde konumlandırın, böylece zaman kaybetmezsiniz. Çantanıza gereğinden fazla ağırlık koymamanızı öneririm. Mesafe uzadıkça 1 gramın bile önemi artıyor.

Koşuda saatin önemi çok fazla. Çünkü koşacağınız parkurun rotasını saatinize yükleyebilir ve kaybolma riskini en az seviyeye indirebilirsiniz. Koşarken yaptığınız hızı, kat ettiğiniz mesafeyi, bulunduğunuz noktayı, yüksekliği görebilir, stratejinizi ona göre belirleyebilirsiniz.

Bol çıkışlı yarışlarda baton sizin için ekstra destek olacaktır. UTMB'nin kapsadığı yarışların yükseklik kazanımı fazla ve eğimin de yer yer yüksek olmasından dolayı baton yorulduğunuzda ilk kullanmak isteyeceğiniz yardımcı alet olabilir. Yarışta baton kullanacaksanız antrenmanlarda her zaman yanınızda olsun. Kısa süreli antrenmanlarda dahi yanınızdan ayırmayın, alıştıkça yarışta onunla daha iyi koşabilirsiniz. Baton ile pratik yapılmazsa yarışta sizin için sorun olabilir, sizi yavaşlatabilir veya yanlış kullanım tekniğinden dolayı moraliniz bozulabilir. Ama ne olursa olsun güzel bir yarış çıkaracağınıza odaklanın her zaman.

BESLENME

Beslenme çok kapsamlı ve detaylı bir konu. Her kişinin farklı beslenme alışkanlıkları var ve bundan dolayı "bu kesinlikle doğru" diye bir tavsiye de bulunamam. Uzun mesafeli bir yarışa hazırlanıyorsanız yarıştan önce muhakkak beslenme antrenmanı yapın. Yarış içerisinde sizin için hangi besinler daha iyi? Bunun cevabını ancak kendiniz bulabilirsiniz. Sindirimi kolay yiyecekler tüketmenizi tavsiye ederim. Her antrenmanda ve özellikle uzun antrenmanlarda yarışlarda kullanmayı düşündüğünüz gıdalardan tüketmeniz, yarış içinde sorun yaşamamanız adına çok önemli. Yanınızda bir tatlı, bir ekşi ve bir de tuzlu besin bulundurmanız ve üç farklı seçenekten de belirli aralıklarla tüketmeniz mideniz için iyi olabilir. Beslenme antrenmanı için kendinize biraz zaman tanıyın. En iyi seçenekleri tecrübe ederek bulacaksınız.

YARIŞ ÖNCESİ DİNLENME VE YARIŞ HAFTASI

Yarış öncesi dinlenme süreci çok kritik bir süreçtir. 10-14 gün olan bu dönemde sporcular antrenman tempolarını düşürür ve yarışa kadar yorgun kas gruplarını dinlendirirler. Bu süreçte yapılan en büyük hatalar arasında; antrenman temposunu aşırı düşürmek, gereğinden fazla yemek yemek (karbonhidrat'ı fazla tüketmek), uyku süresini kısa tutmak ve antrenman disiplininden kopmaktır. Siz siz olun uzun süre hazırlandığınız bu yarışı dinlenme (tapering) döneminde mahvetmemeye özen gösterin. Dinlenme sürecinde yarışın profilini çok iyi okuyun, istasyonlar arası mesafelere ve detaylarına bakın. Yarışı mental olarak koşmaya çalışın. Bu size yarış içinde avantaj sağlayacaktır.

Ve son olarak yarış haftası uykunuza özen gösterin. Günde ortalama minimum yedi, sekiz saat uyumanızı tavsiye ederim. Yarış çantanızı yarıştan iki gün önce hazırlayın, çantaya koyacağınız malzemelerin listesini yapın ve her koyduğunuz malzemenin yanına bir tik atın. Böylece yarıştan önceki gece "acaba şu malzemeyi koydum mu?" stresini yaşamamış olursunuz. Yarışa uykunuzu almış ve düzgün bir kahvaltı yapmış olarak çıkmayı unutmayın.

Şimdiden ülkemizi temsil edecek tüm sporculara başarılar dilerim. Alpler'de koşarken ilk hedefiniz keyif almak olsun. Sizleri heyecanla takip edeceğiz.

Yarış detayına buradan ulaşabilirsiniz utmbmontblanc.com/en/

SUV GÖRÜNÜMLÜ OTOMOBİLLERLE KARIŞTIRMAYIN. VITARA GERÇEK 4X4

- 1.6 ve 1.4 Turbo Motor Seçeneği
- Ortalama 5.5 lt Yakıt Tüketimi
- 10.1" Multimedya Sistemi
- All Grip 4X4 Sürüş Sistemi
- ACC (Adaptif Hız Sabitleme Sistemi)
- HDC (Eğim İniş Kontrol Sistemi)
- RBS (Radar Destekli Fren Sistemi)

ULTRAKASKO
SUZUKI'NİN TERCİHİ
Castrol

İlanda yer alan görsel standart olmayan ilave aksesuar ve donanımlar içerebilir veya yukarıda belirtilen donanım özellikleri seçilen versiyona göre farklılık gösterebilir. Vitara modelinin ortalama yakıt tüketimi 5,2-5,7 lt/100 km bileşik CO_2 emisyonu ve 122-131 g/km arasında değişmektedir.

FOR SAFER CARS EURO NCAP ★★★★★ TEST 2015

0850 266 0 795 | iletisim@suzuki.com.tr | www.suzuki.com.tr | /suzukiturkiye | /suzukiturkiye | /suzuki_tr

MOTOSİKLETTE DURUŞ

Motosiklet ulaşım aracından çok daha fazlasıdır. Peki kullanırken sağlığımıza ve omurgamıza dikkat ediyor muyuz?

Yazı Onur Kulaksızoğlu

Yaklaşık 32 yıldır tıp alanında çalışıyorum. 25 yıldır ise beyin omurilik dalı üzerinde birtakım çalışmalarım mevcut. Senede 500-600'e yakın ameliyat yapıyorum. Bunların yaklaşık yüzde 80'i omurilik problemleriyle ilgili. Tabii fıtıklar ve bel kaymaları gibi sorunlar başı çekiyor.

Duruş ve pozisyon bozukluğu, egzersiz ve dinamiğin korunmasına yönelik çalışmalar yaptığımız işlerin başında geliyor. Ülkemizde beyin cerrahlarının sayısının az olmasından dolayı bilinçlendirme çok daha zor oluyor. Halkımız kulaktan dolma bilgilere de fazlasıyla itimat ediyor.

Gazetede gördüğü ilginç bir haberi ya da Ayşe teyzeden duyduğu şeyin doğruluğunu hiç araştırmadan uygulamaya çalışıyorlar. İnsanlar hayatlarının yarısını masa başında, yarısını ise sosyal alanlarda geçiriyor. Dolayısıyla hızlı yaşam koşullarında omurga sağlığına önem vermeyenlerin sayısı hayli fazla. Hele İstanbul'da yaşayanların hayatını negatif yönde etkileyen bir başka unsur da trafik.

İstanbul gibi büyük şehirlerde yaşayan insanlar hayatlarının onda birini trafikte geçiriyor. Trafikte zaman kazandırdığı, havalı olduğu, özgür hissettirdiği, moda olduğu için ve sayılabilecek bir yığın başka "için"li cümleler nedeniyle motosiklet alıyor herkes. Ehliyetini alıyor ve ardından çok gözlemlediğim bir şey, çoğu insan motor almaya gittiğinde sırf dış görünüşünü beğendiği için motosiklet sahibi oluyor.

Hayatında hiç spor yapmamış, belinde, boynunda fıtık, sırtında sorun olan bir insan nasıl hemen motosiklete binebiliyor ya da hiçbir sorunu olmadan hayatında hiç egzersiz yapmayıp, omurgasını sağlamlaştırmadan nasıl motora binmeye cesaret ediyorlar, şaşırıyorum.

Motora bindiğinizde en yavaş hızla gitseniz dahi ne yazık ki kaportanız bedeniniz ve başınız. Baş, en ufak çarpışmada dahi ölümcül sonuçlar doğurabilecek bir organ. Ne yapıyoruz? Kask takıyoruz... En hafif kaskı da taksanız, en yavaş hızla da gitseniz, rüzgârın kaska yapacağı basınçla boynunuza fazlasıyla yük bindirecektir.

Önünde cam muhafaza olan bir motor dahi kullanılsa, kaskın ağırlığı ve duruş-kalkışlardaki ivmelenme omurgada boynumuza bayağı etki ederek fıtık sebebi olabilecek, var olan fıtığı azdırabilecek veya daha kötü sonuçlar doğurabilecektir.

Kask takmak, motosikletten düştüğünüz zaman kafanızı asfalttan, taştan, direkten, bariyerden ve hatta üzerinize düşecek motosikletin kendisinden koruyacaktır.

Omurganın belli açısı vardır. Motosiklette çeşitli oturma pozisyonları mevcuttur. Birincisi ayaklar önde ki, burada omurlar ciddi açılar gösterir ve özellikle sırt omurları risk altındadır. İkinci oturma şeklinde ise ayaklar omurga hizasındadır. Burada refleks olarak kapanma zordur. Ayrıca uzun oturmada kalça ve alt omurlara yük biner. En kıvrak harekete imkân sağlayan pozisyon ise ayakların arkada olduğu biniş sistemidir. Kişi her türlü travmaya karşı refleks olarak cenin duruşu ile kendini korumaya alır. Motosiklet kullanırken omurgadaki kavisleri zorlamadan ve ters açı oluşturmadan kullanmak gerekir.

Motosiklet ne yazık ki otomobil gibi korunaklı değil. Dış kuvvetlerin geldiği yöne bağlı olarak travmalar oluşuyor. Motosiklet kullanırken reflekslerinizi ne kadar hızlı kullanırsanız, kriz anında da o kadar başarılı olursunuz. Aynı zamanda dışarıdan gelecek her türlü tehlikeye karşı uyanık olmak şart.

cnrsportsweek.com

CNR SPORTS WEEK 2018 İSTANBUL

13-16 EYLÜL

CNR EXPO YEŞİLKÖY

CNR_SportsWeek cnrsportsweek cnrsportsweek

Destekleyenler

CNR HOLDING

ITA

BRITISH CHAMBER OF COMMERCE TURKEY 1887

BUSINESSFRANCE

pozitif FUARCILIK

ufi Member

ICCA Member

İSTANBUL

IAEE

KAPADOKYA
RUNNING
CAMP'18
Gediminas Grinius ile
2017 Salomon Cappadocia Ultra-Trail® Şampiyonu
19-23 EYLÜL 2018
Detaylı bilgi ve kayıt için; info@argeus.com
Trail Running Factory
CUT 119km
CMT 63km
CST 38km
Organized by ARGEUS Travel & Events
Powered by
salomon TIME TO PLAY
SUUNTO

SUUNTO

PROGRESS BEYOND LOGIC

SUUNTO
SPARTAN SPORT WRIST HR BARO AMBER

Outdoor Fitness Türkiye
www.outdoorfitnessturkiye.com

İmtiyaz Sahibi ve Yayın Yönetmeni
AHMET ÇELİK (Sorumlu)
ahmet@outdoorfitnessturkiye.com

Yayın Danışmanı & Redaksiyon
FERRUH YAZICI

Reklam Müdürü
BEGÜM ATİK

Görsel Yönetmen
ARZU KAYA

Editör
KÜBRA DALMAN

Katkıda bulunanlar
BUĞRA ÖZKAN
GİZEM DALGIÇ

Fotoğraflar
HÜSEYİN ALSANCAK

Kapak Fotoğrafı
MAHMUT CİNCİ

Danışman&Yazar Kurulu
ERGÜN UZUN, GÜLNAZ NARLIOĞLU AKSU, CANER ODABAŞOĞLU, GÖKHAN KUTLUER, DAMLA ARSLAN, ESRA MEY ÖNER, GÜRKAN AÇIKGÖZ, UTKUER YAŞAR, AYŞEGÜL DEMİRSOY, MEHMET YILDIRIM

Yönetim Yeri
Outdoor Fitness Türkiye Dergisi
Kuşdili Caddesi Efes Çarşısı No: 12
D: 188 Kadıköy / İstanbul

Basıldığı Yer
MATSAŞ
Matsaş Matbaacılık ve Ambalaj San. Tic. A.Ş. Atalar Mah. Kartopu Sok. No:3/AKartal/İstanbul
Tel: 0216 306 26 26
Ekim 2017
Sertifika No: 33872

Dağıtım
Dünya Süper Dağıtım Tic.San. A.Ş
Yayın Türü: Süreli-2 aylık

Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Outdoor Fitness Türkiye Dergisi'ne aittir. Outdoor Fitness Türkiye basın yayın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

İletişim
info@outdoorfitnessturkiye.com

Etkinlik Takvimi

Ağustos – Eylül

Ultra Trail Mont Blanc

AĞUSTOS

03 Ağustos:	Eco Trail Artvin Ultra 23/63/100K
04 Ağustos:	AA Koşu Belgrad Ormanı 6K
04 Ağustos:	Uludağ Performans Tırmanışı
04 Ağustos:	Değirmendere Açık Su Yüzme Yarışları (Gölcük)
04-05 Ağustos:	8'inci Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası (Heybeliada)
05 Ağustos:	Samsun Triatlonu
10-12 Ağustos:	Kuşadası Triatlonu
11 Ağustos:	Aladağlar SkyTrail 15/45K (Niğde)
12 Ağustos:	Troya Gece Koşusu 10/21 /36K (Çanakkale)
12 Ağustos:	Troya Gran Fondo 40/80K (Çanakkale)
12 Ağustos:	İnebolu Açık Deniz Yüzme Yarışı 1500-3000m
29 Ağustos-2 Eylül:	Kapadokya Bisiklet Festivali
30 Ağustos:	Alaçatı Zafer Aquatlonu (Sprint)

EYLÜL

01 Eylül:	AA Koşu Belgrad Ormanı 6K (Takım)
01 Eylül:	Gökçeada Ultra Maratonu 15/28/46K
01-02 Eylül:	Türkiye Veteranlar Şampiyonası (İzmir)
01-02 Eylül:	Eğirdir Triatlonu (Sprint)
02 Eylül:	9 Eylül Yarı Maratonu 21K İzmir (Ücretsiz)
02 Eylül:	Amasra Açık Su Yüzme Yarışı (Bartın)
08 Eylül:	Under Armour Gece Koşuları Belgrad 6K/12K
09 Eylül:	İsmail Akçay Koşusu 12K (Balıkesir)
09 Eylül:	İğneada Açık Su Yüzme Yarışı (Kırklareli)
10 Eylül:	Edremit Açık Su Yüzme Yarışı (Balıkesir)
15-16 Eylül:	Kaçkar Ultra Maratonu 5/15/46K
15-16 Eylül:	Frig Vadileri Ultra 09/23/54K (Afyon)
15-16 Eylül:	Adalararası MacerAda Yarışları
15-16 Eylül:	Bademli Aquatlonu (Sprint)
16 Eylül:	Suuçtu-Tümbüldek Yol Koşusu 23K
16 Eylül:	Reebok Mudrace 5K (Kilyos)
16 Eylül:	Color Sky 5K (Ankara)
19-23 Eylül:	Gediminas Grinius ile Salomon&Suunto Kapadokya Koşu Kampı
22-23 Eylül:	Alanya ETU Triatlonu Avrupa Kupası
22-23 Eylül:	Run Of Legends 230K Takım Yarışı
23 Eylül:	Kayıp Orman Koşuları-1 4/13/25K-25Kb
28-30 Eylül:	LYUM Likya Ultra Maratonu 13/30/55/130/180K
27-30 Eylül:	Arena Aquamasters Yüzme Şampiyonası (Bodrum)
30 Eylül:	Kayıp Orman Koşuları-2 4/13/25K-25Kb
30 Eylül:	Puma Ignite İstanbul Caddebostan 10K
30 Eylül:	Color Sky 5K (Bursa)

YURTDIŞI YARIŞLARI

26 Ağustos:	Chios Sakız Adası YM 5/10,5/21K
27 Ağustos-2 Eylül:	UTMB Ultra Trail Mont Blanc
08 Eylül:	Le Marathon Du Medoc 42K (Fransa)
09-16 Eylül:	Tor Des Geants 330 km-24000m
16 Eylül:	Berlin Maratonu 42K
22 Eylül:	Ironman Italy (3,8K-180K-42,2K)
28-29 Eylül:	Spartathlon Greece 250K

Güzel Atlar Ülkesi'ne davetlisiniz!

29 Eylül-2 Ağustos tarihlerinde dört farklı etkinlik ile Kapadokya'nın eşsiz coğrafyasını keşfetmek istiyorsanız, Kapadokya Bisiklet Festivali'ne davetlisiniz! İçinde Salcano Gran Fondo Kapadokya, Köy Buluşması, Dağ Bisikleti Eleme Yarışı ve Salcano Kapadokya Etap yarışlarını barındıran etkinlik beş gün boyunca devam edecek. 29 Ağustos-1 Eylül tarihleri arasında Güzel Atlar Ülkesi Kapadokya'yı dört gün boyunca bisiklet ile turlamak istiyorsanız Bisiklet Köyü buluşması tam size göre. Her gün yaklaşık 40 km mesafeyle tüm Kapadokya'yı bisiklet sevdalıları pedallayacak. Sadece lisanslı sporcuların katılabildiği Eleme yarışı diğer bir adıyla Eliminatör, Uçhisar'ın merkezinde, tarihi evlerin yanıbaşındaki dar sokaklarda 31 Ağustos tarihinde düzenlenecek.

Yine 31 Ağustos'ta Salcano Kapadokya Etap Yarışı Kapadokya'nın patikalarındaki üç farklı dağ bisikleti parkurunda gerçekleşecek. Sadece lisanslı sporcuların katılabileceği yarışta bireysel zamana karşı(XCT), noktadan noktaya yarış(XCP) ve olimpik dağ bisikleti yarışları(XCO) yapılacak.

Son olarak 2 Eylül'de Salcano Gran Fondo Kapadokya uzun 107 km, kısa 41 km olmak üzere iki parkurdan oluşuyor ve her ikisi de Uçhisar'da başlayıp, aynı noktada bitecek.

Ayrıntılar için cappadociabikefestival.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

KÜLTÜR TURU TADINDA ULTRA

NG Afyon'un ev sahipliğinde ve Limit Sensin'in işbirliğiyle bu yıl beşincisi düzenlenen "Frig Vadisi Ultra Maratonu'nda" ve ilk kez düzenlenen "Afyonkarahisar Kale Yarışı'nda" yerli ve yabancı olmak üzere yaklaşık 450 sporcu ter dökecek. Bu yıl Sapanca Ultra Maratonu'yla büyük bir farkındalık yaratan, İsveç'te başlayan ve sosyal medya sayesinde dünyaya yayılan 'Plogging-Koşarken Çöp Topla' trendi Sapanca'dan sonra Frig Ultra Maratonu'nda da hayata geçirilecek. Katılımcılar, kitlerinin içerisinde verilen çöp poşetleriyle belirli noktalarda durarak hem doğayı koruyacak hem de tarihin izlerini keşfedecek. 15-16 Eylül 2018 tarihlerinde, Frig Vadisi'nin doğal ve tarihi güzellikleri arasında gerçekleşecek maraton, 9K, 23K ve 54K olmak üzere, Frigya medeniyetinden izler barındıran üç özel parkurda koşulacak.

Frig Vadisi'nde koşma keyfini yaşayacak olanlar, bölgenin tüm dünya tarafından bilinen Peribacaları, Ayvaz Kalesi, Aslan Taşı, Büyük Yayla Göleti ve Kumbet gibi kültür noktalarını da deneyimleme fırsatı bulacak. Frig Vadisi'nin kalbi olarak nitelendirilen İhsaniye bölgesinden çıkış yapan maratoncular, 9km'lik parkuru bitirerek soluğu Üçlerkayası köyünde alacak. Üçlerkayası köyünde tarihi su obruklarında mola verdikten sonra, Aslantaş, Gora filminin çekildiği Memeç kayalıkları ve doğal güzelliğiyle bilinen Emre Gölü güneyinden ilerleyerek Bayramaliler köyüne ulaşan yarışmacılar 24K'lık parkuru tamamlayacak.

Friglerin günümüze ulaşan nadir eserlerinden biri olan Yılantaş kağnı yollarından ilerleyip Avdalaz Kalesi-Ayazini köyünden Gazlıgöl beldesine gelecek olan yarışmacılar 54K'lık parkuru sonlandıracaklar.

Ayrıca bu sene ilk defa düzenlenecek olan, kadın ve erkeklerin genel klasmanda yarışacağı 2 km'lik Afyonkarahisar Kale Yarışı'nda, ilk üçe giren sporcular para ödülü ile ödüllendirilecek.

Afyonkarahisar Zafer Müzesi önünden yarışmaya başlayacak olan sporcular, 100-150 metrelik bir tırmanıştan sonra toplamda 226 metreyi tamamlayıp, kalenin eteklerinden dönerek zirvede yarışı sonlandıracak. Büyük bir heyecan ve adrenalin artışı yaşatacak olan Afyonkarahisar Kale Yarışı'nda zirveye ulaşmak için koşucular 550 basamağı koşarak çıkarken unutulmaz bir deneyim yaşayacaklar. Kadın ve erkekler kategorilerinde yaklaşık 150 katılımcının yer alacağı yarışta birinci olanlar 900 TL, ikinci olanlar 600 TL, üçüncüler ise 300 TL ödül kazanacak.

SALOMON & SUUNTO KAPADOKYA KOŞU KAMPI YAKLAŞIYOR

19-23 Eylül tarihleri arasında gerçekleşecek Gediminas Grinius ile Salomon & Suunto Kapadokya koşu kampı ile ilgili ayrıntıları Salomon Koşu & Suunto'nun süpervizörü Mehmet Yıldırım anlattı.

Röportaj Kübra Dalman

Bu sene ilki düzenlenecek Salomon & Suunto Kapadokya koşu kampında bizi oldukça dolu bir program bekliyor. Ultra-Trail World Tour'un şampiyonu Gediminas Grinius ve diğer özel konuklar da kampın verimini artıracak. Gündüz ve gece koşularının bulunduğu, arazi koşuları hakkında seminerlere yer verilen ve yoganın da dahil olduğu kamp ile ilgili soruları organizasyonun süpervizörü Mehmet Yıldırım yanıtladı.

Bu kampa gelen bir kişi kendini hangi yönlerde geliştirebilir?

Kampın asıl amacı insanlara patikada olmayı, yürümeyi, koşmayı ve bunu herkesin yapabileceğini öğretmek. Bunun dışında Salomon Cappadocia Ultra-Trail yarışında koşacaklar için bir ay önceden orada, yarış parkurunda kamp yapmak çok büyük bir avantaj olacaktır. Ayrıca hangi malzemeyi kullanacağını, farklı hava koşullarında nasıl koşacağını, nasıl bir antrenman programı ile önümüzdeki yarışlara hazırlanabileceğini, yarış öncesi ve yarış sırasında nasıl beslenmesi gerektiğini, sakatlanmamak için neler yapması gerektiğini, yarış stratejisi ve beslenme antrenmanı gibi konuları öğrenebilecekleri bir kamp bu. Patikalarda insanın yarışı bırakmasını veya kazanmasına etki edecek o kadar çok etken var ki; bunları katılımcılara teorik ve pratik olarak en verimli bir şekilde hocalarımız ve antrenörlerimiz öncülüğünde anlatmaya çalışacağız.

Daha önce hiç patika koşmamış biri katılabilir mi?

Evet, tabii ki. Zaten önceliğimiz bu kişiler; çünkü insanlar doğaya tek başına çıkmaya çekiniyor. Bu ortamı görürlerse ilk deneyimlerini uzman kişilerden alıp, artık doğaya çıkmaya hazır olacaklardır.

Geçen sene ilk patika deneyimini bizle birlikte kampta yaşayanlar oldu. Kamptan sonra da patika koşularına daha sık katıldılar.

Rotayı nasıl ayarlıyorsunuz?

Kampı dört güne bölüyoruz ve bir gün de gece koşusu var; yani o gün çift antrenman oluyor. Rotayı herkes saatine yüklüyor. O gün neresi koşulacaksa koşunun başlayacağı noktaya otelden servisle gidiliyor. Saati olmayanlar için Gediminas önderliğinde pacemaker'lar (grup hızını ayarlayan ve grubu çeken kişi) olacak. Pacemaker olarak Faruk Kar, Aykut Çelikbaş, ben ve iki elit atlet konuğumuz da olacak. Bir hızlı grup, bir orta grup, bir de yavaş grup var. Her grubun başında da hocalarımız olacak. Kişilerin kaybolması imkânsız, saati olmayanlar da rahatlıkla koşabilir ve koşunun, o coğrafyanın keyfini çıkartabilirler.

Kampa eşlik edecek konuklar kimler?

Özel konuklarımız var bu sene. Milli atletimiz ve Suunto marka temsilcisi Üzeyir Söylemez, Salomon elit atleti Kane Reilly kendisi ayrıca Salomon Güney Afrika süpervizörü, Salomon global fotoğrafçısı Jordi Saragossa, Salomon Türkiye takımının da doktoru olan Acıbadem International grubu ortopedi ve travmatoloji hekimi Doç. Dr. Sezgin Sarban ve podologlar da orada bizle birlikte olacak. Projenin mimarlarından Amer Sports İran, GCC ve Türkiye iş geliştirme müdürü Ceylan Ateş ve Amer Sports'tan diğer ülke temsilcileri de yer alacak.

Geçen sene bu kamp üç kere olmuştu. Neden bir taneye düşürdünüz?

Geçen sene ilk kez Suunto markası ile deneme amaçlı bu projeyi başlattık. Bayağı tutuldu. Türkiye'deki en iyi ultra maraton koşucularının da katıldığı bir kamp oldu ve güzel geri dönüşler almıştık. Talep olunca tekrar düzenlemek istedik. O da yine çok faydalı bir şekilde geçti. Yarıştan bir ay önce tekrar talep oldu. Biz de bu yüzden üçüncü kez yapmak istedik. Bu sene Suunto olarak Olgarlar Grubu'na girdik, daha önce başka bir grubun bünyesindeydik. Artık Salomon ile aynı grupta ve daha da güçlüyüz. Bu sene Ultra Trail World Tour serisinde 'pro' kategorisine çıkarılan Salomon Cappadocia Ultra-Trail yarışına daha fazla odaklandık. Bunun dışında farklı projelerimiz var. Bu sene 'Salomon How to Trail Run' (Patikada Nasıl Koşulur) projesini başlattık. Dolayısıyla birçok projeyi gerçekleştirirken kamp sayısını azaltıp yapacağımız kampın kalitesini de en üst seviyede tutmaya özen göstermekteyiz. Yani tek ama kalitesi çok yüksek bir kamp katılımcıları bekliyor.

Programa baktığımızda bu sene yogayı da görüyoruz. Bu fikir nerden çıktı?

Patika koşusunda başarılı ve doğru koşmak için koşunun yanı sıra onu tamamlayıcı diğer egzersizleri de yapmamız gerekiyor. Fitness, pilates ve yoga bunların başında gelmekte. Yogayı programa ekledik, çünkü nefes kullanımı uzun mesafe koşularında çok önemli. Hem koşan hem de yoga yapan bir eğitmen ile görüştük. Ece Büyükyurt Memecan bize bu kampta eşlik edecek ve yoga eğitimi verecek.

Yarıştaki gibi yiyecek / içecek istasyonları ve sağlık ekipleri olacak mı?

Evet, hem beslenme hem de sağlık konusunda tüm destekleri sağlayacağız. Bir de Acıbadem ile işbirliğimiz var tabii. Doç. Dr. Sezgin Sarban ile yaptığımız proje sonunda sağlığa ilgi bayağı arttı. Bunlardan bir tanesi de Acıbadem Podoloji bölümü oldu. Çünkü koşuda ayak ve bakımı çok önemli ama birçoğumuz bunu ciddiye almamakta. Acıbadem Hastanesi'nde Salomon Türkiye takımı olarak bizi bakıma aldılar ve biz de çok faydalı olduğunu gördükten sonra kendilerini önce kampta ve yarışta görmek istediğimizi belirttik. Onlar da bu sene kampta olacak ve her katılımcının ayak bakımı yapılacak. Katılımcıların ayaklarında bir problem varsa profesyonel bir ağızdan duymuş olacaklar.

Koşucuların hangi malzemeleri getirmelerini öneriyorsunuz?

Güneş kremi, güneş gözlüğü, şapka, baton, patika ayakkabısı, şort, tayt, rüzgârlık, yağmurluk, koşu çantası gibi temel patika koşu malzemeleri, ayrıca gece koşusu yapacağımız için kafa lambası ve yedek pilleri. Kapadokya gündüz çok sıcak, gece ise çok serin olduğu için buna uygun kıyafetler getirmelerini öneriyoruz.

Katılımcılar başka nelerden yaralanabilecek?

Tüm programa ek olarak, katılımcılar uçakla geliyorsa Nevşehir veya Kayseri havaalanlarından servisle otele ve dönüşte otelden havaalanına transfer hizmeti veriyoruz. Kampa dahil üç öğün yemek var. Balon turu yapabilirler; tabii bu servisin ekstra olduğunu belirtmeliyim. Kampa gelmeden önce balon turu yapmak isteyenler Argeus Turizm'e rezervasyon yaptırabilir. Katılımcıların koşacakları parkuru bir de tepeden görmelerini tavsiye ederim. Gerçekten inanılmaz bir deneyim. Tüm doğa ve koşu severleri Kapadokya'ya, ultra maratonun kalbine bekliyoruz.

WORKAUTO İLE HER YERDE SPOR...

Başarılı sporcu ve eğitmen Beste Önal ile Tuz Gölü çevresinde değişik bir antrenmana imza attık. Ford Kuga'nın harekete geçiren enerjisi ile araç içinde ve etrafında Workauto adı verilen antrenman ekipmanlarıyla benzersiz bir açık hava egzersiz programı sunuyoruz. Çok basit olan bu hareketleri her türlü seyahat ve tatilinizde gerçekleştirebilirsiniz... Ford Kuga'nın çeşitli yerlerine monte ettiğimiz özel antrenman ekipmanlarıyla kendi ağırlığınızla çok rahat sporunuzu tamamlayabilirsiniz... İşte Ford Kuga, Beste Önal ve doğanın en güzel yerlerinden biri olan Tuz Gölü eşliğinde Workauto Training...

http://www.ford.com.tr/hidden/workauto

Fotoğraf Buğra Özkan

34 NP 3040
FORD OTOSAN

BESTE ÖNAL EŞLİĞİNDE FORD KUGA İLE

Vücudunuzun çeşitli yerlerini çalıştıracak egzersizlerle siz de bu harekete ortak olun.

HAREKET 1

GÖĞÜS EGZERSİZİ,
(TRX-WORKAUTO CHEST PRESS)

Gövdenizi yere doğru paralel bırakın, nefes alırken gövdenizi aşağı doğru bırakın, nefes verirken kendinizi itin ve başlangıç noktasına geri dönün.

HAREKET 2

SIRT EGZERSİZİ (WORKAUTO BACK ROW)

Avuç içleri birbirine bakacak şekilde nefes alın, nefes verirken kendinizi yukarı doğru çekin, nefes alırken başlangıç noktasına geri dönün.

HAREKET 3

BACAK EGZERSİZİ (WORKAUTO SQUAT)

Vücudunuzu yere paralel konumlandırın, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın, nefes alın, kalçanızı aşağı doğru bırakın, nefes verirken yukarı doğru başlangıç noktasına kalkın..

HAREKETE GEÇİYORUZ!

HAREKET 4

GÖĞÜS EGZERSİZİ (DESCENDING PUSH UP)

Ellerinizi omuz genişliğinden biraz daha açın, nefes alırken dirseklerinizi yana açarak göğsünüzü aşağı bırakın, nefes verirken yukarı başlangıç noktasına doğru yükselin.

4A

4B

5A

HAREKET 5

KARIN EGZERSİZİ (BICYCLE CRUNCH)

Sırt üstü yatış pozisyonunda, eller baş arkasında, gövde hafif yukarıda, karın kasları sıkılı, tek bacak ileriye uzatılırken sabit duran dize ters yönde duran dirseğinizi değdirin, aynı hareketi gövdede dönme hareketi yaparak diğer taraf için gerçekleştirin.

5B

BESTE ÖNAL EŞLİĞİNDE FORD KUGA İLE HAREKETE GEÇİYORUZ!

Vücudunuzun çeşitli yerlerini çalıştıracak egzersizlerle siz de bu harekete ortak olun.

HAREKET 6

KALÇA EGZERSİZİ (LUNGE)

Bir ayak ilerideyken, diğeri parmak ucu pozisyonunda geride olmalı. Öndeki bacak diz kapağınızın ayak parmak ucunu geçmeyecek şekilde nefes verirken aşağı doğru bırakılır, nefes verirken tekrardan yukarı doğru başlangıç pozisyonuna yükselinir.

HAREKET 7

TRICEPS, ARKA KOL EGZERSIZI (ASCENDING NARROW PUSH UP)

Eller omuz genişliğinden biraz daha kapalı, nefes alırken dirsekleri vücuda yakın kalarak geriye bırakın, nefes verirken yukarı başlangıç noktasına doğru yükselin.

FORD KUGA

Ford'un yenilenen kompakt SUV modeli KUGA, 1.5 litrelik dizel motoru ve Powershift otomatik şanzıman kombinasyonu ile harikalar yaratıyor. Ford Kuga ile yaklaşık 1.500 kilometre yol katettik...

Yazı Buğra Özkan

Tuz gölü üzerinde gerçekleştireceğimiz maraton koşusu için İstanbul'dan yola çıkıyoruz. Yaklaşık 1.500 km'lik mesafe kat ettiğimiz yolculuğumuzdaki yol arkadaşımız Ford Kuga oluyor. Kuga, gerek sürüş özellikleri, gerekse sportif aktivitelere olan uyumu ile öne çıkıyor. Ford Kuga, modernleşen tasarım öğeleriyle dikkat çekiyor. Edge ve EcoSport modellerinde olduğu gibi Trapezoid ön ızgaraya kavuşan otomobil heybetli bir tasarıma sahip. Tamponun alt kısmında yer alan sis aydınlatmaları ve ön farlara entegre gündüz LED aydınlatmaları oldukça şık bir görünüm yaratıyor. Ön ve arka tamponun alt bölümlerinde yer alan parçalar arazi koşullarında aracın karoserini koruyor.

Kuga'nın yaşam alanı ve bagaj yükleme kapasitesi konusunda cömert olduğunu belirtmek gerekiyor. Öncelikle yenilenen iç tasarımda direksiyone entegre tuşlar ve sesli komut özellikleri ile kontrol edilebilen SYNC3 araç içi bilgi ve eğlence sistemi 8" renkli dokunmatik ekran ile sunuluyor. Rahat erişilebilen bu sisteme akıllı telefon entegre edilebiliyor ve buradan arama, mesajlar, telefon rehberi, müzik müzik, harita ve telefonunuz tarafından desteklenen diğer uygulamalar yönetilebiliyor. Yeni Kuga'nın işçilik ve kullanılan malzeme kalitesi de dikkat çekiyor. Vites topuzunun alt kısmında bulunan eşya gözleri ve iki adet bardaklık akıllıca tasarlanmış ve ergonomi konusunda burada da kullanıcıya kolaylık sağlıyor. Konfor paketi bulunan Titanium donanım seviyesinde ise, akıllı bagaj kapağı, ısıtmalı deri ön koltuklar, ısıtmalı deri direksiyon ve on yönlü ayarlanabilir elektrikli sürücü koltuğu özellikleri yer alıyor.

Ford Kuga, ülkemizde dört farklı motor ve şanzıman seçeneği ile satışa sunuluyor. Test konuğumuz ise 1.5 litrelik 120 HP güç ve 300 Nm tork değeri sunan PowerShift çift kavramalı otomatik şanzıman kombinasyonuna sahip dizel üniteli versiyon.. 1605 kg ağırlığa sahip bu otomobil, 12.4 saniyelik 0-100 değerine sahip. Gündelik sakin kullanım için uygun hızlanma değeri sunan model, otoyol sollamalarında ve ara hızlanmalarda yeterli bir çizgi izliyor. Optimum hızını bulduğunda ise güven veren bir yol tutuş performansı elinizin altında... Yakıt tüketimi konusunda Kuga'nın eli rakiplerine meydan okuyor... Testimiz esnasındaki sakin kullanımımızda 5.2 lt/100 km'lik bir veri elde ettik ve bu değer de uzun yolculuklarda oldukça iyi bir ortalama.

Modelin fren sistemi ani çıkan engellere karşı oldukça net bir yapıya sahip. Sertliği optimize edilmiş süspansiyon sistemi ise oldukça konforlu bir yolculuğa imkan tanıyor. Ford Kuga'da yer alan şerit takip asistanı, çizgi dışına çıkıldığında devreye girerek direksiyon müdehalesi ile otomobili şeride geri kazandırıyor. Adaptif hız kontrol sistemi ise öndeki araç ile olan mesafeyi bu kısım yerine gelişmiş radar ve kamera sistemi ile takip ederek fren ve gaza otomatik olarak komut veriyor.

Heybetli tasarımı, geniş yaşam alanı ve gelişmiş teknolojik donanımlara sahip Ford Kuga, 172 bin 500 TL'lik başlangıç fiyatı ile dikkat çekiyor.

Motor: 4 silindirli 1498 cc dizel
Beygir gücü: 120 HP
Tork: 300 Nm
Şanzıman: 6 ileri otomatik
Maksimum hız: 171 km/s
0-100 km/s hızlanma: 12.4 sn
Ortalama tüketim: 4.8 Lt / 100 km
Bagaj hacmi: 456 Lt
Boş ağırlık: 1605 kg
Fiyat: 172.500 TL

THE NORTH FACE'TEN PINNACLE PROJECT KAPSAMINDA BİR İLK:

YÜKSEK İRTİFADA POP-UP MAĞAZA!

The North Face, tarihindeki en ikonik mağazalarından birini İtalyan Alplerinde açtı. Mağaza 2100m irtifada bulunuyor ve Pinnacle Project'i hayata geçirmesiyle dikkat çekiyor. Bu projede The North Face sporcularının en zorlu maceralarında kullandıkları ürünler sergileniyor.

The North Face, 52 yıl önce ilk mağazasının açılışında hafızalara kazınacak bir geceye de ev sahipliği yapmıştı. 26 Ekim 1966'da San Francisco'da North Beach'teki mütevazı bir açık hava deposu, punk müzisyenler, dağcılar, ünlüler, modacılar, aktivistler, kanaat önderleri ve hippilerden oluşan bir kalabalıkla doluydu. O gün orada sahne alan The Greatful Dead, doğaçlama müziğiyle kalabalığı bir hayli eğlendirdi. İşte o gece The North Face ruhunun doğduğu gece olarak kabul ediliyor.

50 yıldan uzun bir süre sonra, bu gecenin anısına, The North Face, Dolomitler'in kalbinde 2100 metre irtifada, en ikonik pop-up dağ mağazasını açtı. Pinnacle Project (Zirve Projesi) kapsamında hayata geçirdiği bu ilkle yeni bir keşfe çıkıyor.

SADECE YÜRÜYEREK ULAŞILABİLİYOR!

İtalyan Alplerindeki Val San Nicolò'da yer alan pop-up mağazaya sadece yürüyerek ulaşılabiliyor. Alex Honnold ve Conrad Anker'den Simone Moro'ya ve Caroline Ciavaldini'ye kadar günümüzün maceraperestleri tarafından giyilen ikonik koleksiyoner parçalarını görmek isteyenleri 2 saatlik zorlu bir patika yürüyüşü bekliyor. The North Face atletlerinin şimdiye kadar zirvede giyindikleri, maceralarında kullandıkları ekipmanlar yeni sahibine ilham vermesi için sergileniyor. Nevet Stop Exploring(Keşfetmekten asla vazgeçme) mottosuyla ekipmanlar yeni sahiplerini bekliyor.

10 gün boyunca açık kalacak mağaza, gelen misafirlere önce bu eşya arşivini görme fırsatı verecek, sonrasında ise açık artırma ile satışa çıkacak. Açık artırmada elde edilen tüm gelir ise tekrar dağlara geri dönecek. The North Face köklerinin gerçek bir mirası olan Pinnacle Project'le marka, keşif gezilerinin geleceğini, uzun yıllar devam etmesi için şimdiden garantiye alıyor.

Pop-up mağazanın açılışıyla outdoor, moda, tasarım ve müziği canlı deneyimlerle birleştiren bu koleksiyon keşiflerine çıkmaya davet edecek. Pinnacle Project, 2018 sonbaharında Berlin'de ve Manchester'da, "Urban Explorers" için sınırlı sayıdaki koleksiyonlarla erişilebilir olacak.

PINNACLE ARCHİVES'TE YER ALAN ÜRÜNLER:

ANTARKTIKA ZIRVESI SERISI VENTRIKS EXPEDITION JACKET, ABD tırmanış efsanesi Conrad Anker tarafından bağışlandı.

SUMANE SERISI DOWN JACKET, Tamara Lunger'in bu ceketi, Nanga Parbat zirvesi girişindeki gücünün ve motivasyonunun simgesi olmuştu.

S BASE CAMP DUFFEL, David Göttler'in dünyanın tırmanması en zor dağlarından biri olan ve bu yüzden katil dağ da denilen Nanga Parbat'ın zirvesine ulaşma yolunda kullanıldı.

ZIRVE SERISI DOWN JACKET, Avrupa'nın en zorlu tırmanış rotalarından biri olan Grand Capucin'iye ulaşan yolda Caroline Ciavaldini'nin üzerindeydi.

ANTARKTIKA ZIRVESI SERISI L3 Down Jacket, tırmanıcı Alex Honnold tarafından giyilen ceket, onu bu rekora imza attığı anda Antarktika'nın soğuğundan korumuştu.

SUMMIT SERIES DOWN JACKET, Herve Barmasse ilk tırmanışı olan Patagonya'daki Cerro Piergiorgio'nun 2700 metre yüksekliğindeki (El Capitan kadar yüksek ve dik olan) batı tarafına ulaşırken kullandı.

XL BASE CAMP DUFFEL, Vanuatu adasında aktif bir volkanın inişinde snowboardcu Xavier De le Rue'ya eşlik etmişti.

VERTO 32 LEGACY PACK, Punta Giradili'de kaya üzerinde on bir saatten fazla süren bir tırmanışta James Pearson'a eşlik etmişti.

5 Ağustos Pazar gününe kadar devam edecek açık artırmaya, atletlerin hikayelerine ve sergilenen ekipmanlarına www.thenorthface.com/pinnacle-project adresinden ulaşabilirsiniz.

ÇAMUR ÇOK GÜZEL, GELSENE!

Türkiye'de eşi benzeri olmayan, batırdı mı çıkartmayan yarış Reebok Mudrace 22 Temmuz Pazar günü 500'den fazla doğaseveri Yeşilvadi Şile'de buluşturdu.

Yazı Kübra Dalman **Fotograf** Hüseyin Alsancak

Güneşin sıcaklığının tam olarak hissedildiği 22 Temmuz Pazar günü start saatimiz olan 11:00'de bu çamurlu maceraya başlamak için yerimizi aldık. Koşuya başladıktan 200m sonra önümdeki insanların alçaldığını gördüm, kalabalıktan pek seçemesem de yaklaştıkça çamura battıklarını fark ettim. İlk başta 5K'lık bir parkuru koşacağımız için ayağımızı çamura sokmayız, temiz temiz koşar sonra çamura gireriz diyordum ki sürpriz! Ormanın içine girdiğimiz, tepelere çıktığımız parkur engel kaynıyordu. Ama merak etmeyin, ayakkabımı çamurda bırakmamak için bağcıklarımı bir hayli sıkı bağlamıştım. Birkaç çukur geçtikten sonra 5 litrelik su bidonlarını taşıdığımız bir engele vardık. Koşu parkurundaki engellerin ardından alana ulaşınca asıl eğlence başlıyordu.

BÜYÜK DESTEK!

İzleyicilerin ve görevlilerin destekleriyle, tezahüratlarıyla moda girmemek elde değildi. Diğer yarışmacıları unutup kendimle yarışmaya başladım. Zaten yapılan desteklerle tüm yarışmacılar bir takım olmuşuz, tek görevimiz finişe ulaşmak gibiydi. Gülmekten yarışamadığım bir yarış oldu. Çamurların içinden geçerken gülmekten ağzımın içi de çamur doldu. Bazı engelleri geçemeyip burpee cezası tabii ki aldım... Onları da tamamladım ve bitirdim. Duşta çamurlardan arınmak "biraz" zor oldu. Hatta belki de o çamurlardan arınmak tüm

Reebok
Reebok
Reebok
MUDRACE
MUDRACE
MUDRACE

Outdoor Fitness ekibi olarak biz de battık ve çıktık.

parkurdan daha zordu... Bütünleşmiştik bir kere... Çamuruyla, suyuyla çok keyifli ve enerjisi yüksek bir etkinliği daha geride bıraktık. Parkurun yanındaki alanda çeşitli söyleşiler, yoga, pilates, zumba, müzik performansları ve çeşitli workshoplar gün boyu devam etti. "Sınır Tanımayan Çocuklar" da kendi parkurlarında çamura battı. Bu yarışı kaçırdıysanız hiç üzülmeyin, gelecek seneyi beklemenize gerek yok. Etkinliğin ikincisi Eylül'de Kilyos'ta gerçekleştirilecek.

ÇAMURU İLK AŞANLAR

5K boyunca 20'den fazla engeli aşarak yarışan koşuculardan Mustafa Araç ve Seda Kurtuldu birinci olurken, 7-9 yaş kategorisinde Kuzey Başol ve Yasemin Çatmaz finiş çizgisini birinci olarak geçti. Efe İşler ve Duru Ak ise 10-12 yaş kategorisinin kazananları oldu.

RAKAMLARLA REEBOK MUDRACE!

- Çamur yapmak için 150 ton su, 1 ton buz, 4 ton demir ve 3 ton ahşap malzeme kullanıldı.
- 80 m3 hafriyat yapıldı.
- 9'u çamurlu olmak üzere toplam 21 engel yer aldı.
- Gün sonunda toplam 2.270 km mesafe koşuldu ve 287.000 kalori yakıldı.
- Temizlenme duşlarında 65 ton su tüketildi.
- Yarışma boyunca ısınma ve ceza olarak 11.000'den fazla burpee yapıldı.
- Kurulumda 215 kişi çalıştı. Organizasyon günü ise 110 görevli yaklaşık 1.650.000 adım attı

SUZUKİ V STROM 250 İLE BATA ÇIKA...

22 Temmuz'da gerçekleşen Reebok Mudrace'e Suzuki V Strom 250 ile katıldık. Hem ralli pilotu hem de triatlet olan Alptekin Işıkalp, yarış alanında Suzuki V Strom 250'yi test ederek izlenimlerini yazdı.

Uzun zamandır merakla beklenen Suzuki V Strom 250, 2017'nin Aralık ayında ülkemizde satılmaya başlandı. Birçok sınıfı içinde barındırmasından dolayı iddialı bir motosiklet Suzuki V Strom 250. Enduro görünümlü, touring ve naked kullanım özelliklerine sahip olması yüzünden ve tecrübesi az sürücüler için biçilmiş kaftan.

Şehir içinde ve Şile yollarında test etme imkânı bulduğum Suzuki V Strom 250'ü hızımı alamayıp Şile'deki Yeşil Vadi Motor ve Doğa Sporları'nda da denedim. Engellerin yer aldığı ve özel olarak hazırlanmış çamurlu parkura, organizasyondan aldığım özel izinle Suzuki V Strom 250 ile daldım. Yarışmacılar bu zorlu parkurda ter dökerken ben de Suzuki V Strom'un tüm hünerlerini test ettim.

Dört zamanlı, sıvı soğutmalı, iki silindirli sohc 250 cc ,6 vites ve 178 kg ağırlığa sahip motosiklet ekonomik ve verimlilik bakımından oldukça tatminkâr. Dikkatimi en çok çeken, sürüş esnasındaki dengesi. Hızlı bir motor değil ama verimli bir motosiklet. Vites geçişleri kolay ve alt devirlerde iyi torkundan dolayı büyük viteste kalsa da fazla titremeden yürümesi rahat. Orta sertlikteki süspansiyonu sayesinde hem asfaltta hem de hafif arazide başarılı yol tutuş gerçekleştiriyor. Abs fren sistemine sahip olmasından ötürü her türlü yol şartında güven veren bir motosiklet olmuş.

Suzuki V Strom 250'nin büyük ağabeylerinin gövdesine çok benzemesi sayesinde trafikte dikkat çektiğini de belirtmeliyim.

Bir depo yakıt ile 500 km üzerinde yol alan, heybetli yapısıyla şehir dışı hafif arazi şartlarını ve virajlı yolları keyifli haline getiren V-Strom 250/ ABS, 28 bin 750 TL'den başlayan fiyatlarla satışa sunuluyor. Üstelik Suzuki, orijinal aksesuar alımlarında da büyük indirim fırsatı sağlıyor.

Motor hacmi: 248 cc @ 2 silindirli SOCH paralel
Ön süspansiyon: Teleskopik, helezon yaylı, yağlıamortisörlü
Arka süspansiyon: Döner çatal tipi, helezon yay, yağlı
Frenler: Ön ve arkada disk fren
Şanzıman: 6 vitesli, sürekli kavramalı
Yakıt sistemi: Enjesiyonlu
Yakıt deposu: 17.3 lt
Yağ kapasitesi: 2.4 lt
Yüksüz ağırlı: 188 kg
Sele yükseliği: 800 mm
Aks aralığı: 1425 mm
Toplam uzunluk: 2150 mm

DALGA SÖRFÜNDE SEVİYE ATLADIK!

Türkiye'nin ilk resmi dalga sörfü şampiyonası Kocaeli Kandıra'daki Babalı Sahili'nde 25-29 Temmuz tarihleri arasında gerçekleştirildi. G-Shock, Decathlon, Hard-Line ve Danube Sörf Okulu'nun destekleriyle düzenlenen şampiyonaya toplam 35 sporcu katıldı. Şampiyonaya özel röportajlarımızı aktarıyoruz.

Gelişmekte Olan Sporlar Federesyonu'na bağlı dalga sörfü branşı teknik kurul üyesi ve aynı zamanda Babalı Sahili'nde yapılan Dalga Sörfü Türkiye Şampiyonası'nın organizasyon kurulu başkanı Ercüment Şensoy yarış ile ilgili soruları yanıtladı.

Şampiyona hakkında bilgi verebilir misiniz?

Kocaeli ilinde 23-24 Temmuz'da ilk aday hakem kursunu gerçekleştirdik. Daha sonrasında 25-29 Temmuz tarihleri arasında resmi olarak Türkiye'de yapılan ilk dalga sörfü şampiyonasını halen gerçekleştirmekteyiz. Bu yarışmalarla ilgili olarak Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Kandıra Kaymakamlığı, Kandıra İlçe Gençlik Hizmetleri İlçe Müdürü ve Kocaeli Valiliği'nin çok büyük desteklerini aldık. Bu desteklerden sonra da bu yarışmayı yapmak bize kolaylık sağladı.

25 Temmuz itibariyle Dalga Sörfü Türkiye Şampiyonası'nı başlatmış bulunduk. Dalga sörfü dediğimiz branş doğa sporlarının bir parçası, doğal olarak rüzgara bağlı. Su ve dalgayla yapılan bir spor olduğu için direkt olarak dalgaların gücüne de bağlı longboard (uzun tahta), shortboard (kısa tahta) ve SUP (stand up paddle) olmak üzere üç kategoriyle gerçekleştiriyoruz. Longboard ve shortboard için dalgaya ihtiyaç var; fakat SUP durgun suda kürekle yapılıyor. Dolayısıyla havanın ve dalganın durumuna göre yarışlarımızı devam ettiriyoruz, durduruyoruz. Dalgamız yoksa dalga beklemek zorunda kalıyoruz.

Dalga Sörfü Türkiye Şampiyonası'nı kazanan sporcuları ne bekliyor?

Dereceye giren ilk üç sporcularımız Türkiye milli takımını oluşturacak. Bu yarışmacılarımız eylül ayında Japonya'da yapılacak Dünya Şampiyonası'na gidecekler. İki yıl sonraki uzak hedefimizdeyse dalga sörfü olimpik bir branş olduğu için 2020 Tokyo Olimpiyatlarına sporcularımızı hazırlamak.

Kaç kişi katıldı?

Lisanslı 35 sporcu katıldı. Altı sporcumuz kadın, 29 sporcumuz da erkek.

Türkiye'deki dalga sörfü branşını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yeni doğmuş bir bebek gibiyiz, fakat Türk insanı olarak altından kalkamayacağımız hiçbir iş yok. Genç nüfusumuz var; bu genç nüfusumuzu iyi değerlendirebilir ve önünü iyi açabilirsek hangi branş olursa olsun dünya çapında yarışamayacağımız bir spor yok.

Yasin Pehlivan

"SU BENİM İÇİN HAYAT DOLU"

Daha önce de milli takımla Norveç Avrupa Şampiyonası'na giden 18 yaşındaki Yasin Pehlivan, olimpiyatlarda Türkiye'yi en iyi şekilde temsil etmek istiyor.

Sörfe ne zaman ve nasıl başladın?

Sörfe 14 yaşında Danube Sörf Okulu'nda başladım. Ben Babalı köyünün yerlisiyim. Danube Sörf Okulu beni akademi takımına aldı ve sörf kariyerime başladım.

Okuluna da devam ediyor musun?

Evet, lise dördüncü sınıfa geçtim. Seneye de üniversiteye hazırlanacağım.

Bundan sonra neler hedefliyorsun?

Dalga Sörfü Türkiye Şampiyonası SUP ve longboard kategorilerinde birinci oldum; shortboard'da da birinci olup 2020'deki olimpiyatlarda ülkemi en iyi şekilde desteklemek istiyorum. Her şeyi ülkem için yapmak istiyorum.

Nasıl bir antrenman programın var?

Sörfün yanında koşu ve kardiyo yapıyorum. Geri kalan vaktimi de suda geçiriyorum.

Neden sörfü tercih ettin?

Ben denizle birlikte büyüdüm. Karadeniz çocuğuyum. Su benim için hayat oldu; suyla, denizle, Karadeniz'le devam etmek istiyorum.

"HAYATIMI SÖRFE GÖRE YÖNLENDİRİYORUM"

10 senedir sörf yapan 21 yaşındaki Aleyna Hadımoğlu, beş senedir dalga sörfü yarışlarına katılıyor ve hedefi 2020'deki Tokyo Olimpiyatları'nda Türkiye'yi temsil etmek.

Yarışlara nasıl hazırlanıyorsun?

Bütün yaz Babalı köyündeki Danube Sörf Okulu'ndaydım. Her gün antrenman yaptım, her gün sudaydım. İstanbul'da okuduğum için kışın çok fazla gelemesem de, hafta sonları gelmeye çalışıyorum. Bilgi Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde okuyorum ve zor bir bölüm. Kara antrenmanlarında da denge veya kardiyo antrenmanları yapıyorum. Koşu veya pilatesle sörfü destekliyorum.

10 senedir sörfün içinde biri olarak Türkiye'deki sörfü nasıl değerlendiriyorsun?

Danube Sörf Okulu'nun açılmasıyla birlikte insanlar sosyal medyadan duymaya başladı. Yaklaşık 11 sene önce açıldı. Ondan önce de küçük bir dükkân gibiydi. Kimse yoktu, sadece babam yerlilere ders veriyordu; sonra insanlar öğrene öğrene büyüdü. Üç kere Türkiye Şampiyonası oldu; hiç kız yoktu, hep erkeklerle yarışmak zorunda kaldım. Sörf artık benim için bir yaşam biçimi, hayatımı sörfe göre yönlendiriyorum.

Sörfe başlamak isteyen biri için nasıl başlamasını önerirsin?

Sörfte doğru tekniğe oturmak çok önemli, çünkü temelde nasıl başlarsan o şekilde gidiyor. O yüzden çok fazla pratik yapmak gerekiyor.

Aleyna Hadımoğlu

CASIO

G-SHOCK

gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye

www.ersasaat.com.tr

Ebru Mutlu

"AMERİKAN FİLMLERİNDE GÖRÜYORDUM"

İstanbul'da bir reklam ajansında çalışan Ebru Mutlu, sörfe geçen sene başlamış ve sörfte dalgayı yakalayan birinin bir daha bırakamayacağını düşünüyor!

Sörfe ne zaman ve nasıl başladın?

Dalga sörfüne geçen sene başladım. Çoğunluklu olarak Kandıra Babalı sahiline geliyorum. Ondan önce rüzgâr sörfü yapıyordum; bir yandan da yelken yarışçısıyım. Aslında benim hep istediğim sörftü. Çocukluğumdan beri Amerikan filmlerinden gördüğümüz sahnelerden özeniyordum. Türkiye'de haberimiz yoktu, aslında en büyük sıkıntı bu. Rüzgâr sörfüne Türkiye'de dalga sörfü yoktur diye başlamıştım, araştırdıktan sonra bazı yerlerin olduğunu keşfettim. Bir kere başlayınca bırakamadım zaten. Bu sene de çok hızlı oldu. Geçen sene başlayıp bu sene şampiyonaya katılmak benim için büyük bir heyecan. Asıl amacımız bu alanda sporcuların çocukluktan yetişmesi. Umarım gelişimine bir katkımız olur.

Yeni başlayanlara ne önerirsin?

Ben başlangıç eğitimi aldım. Yapan belli bir grup insan var ve çoğu insan birbirini tanıyor, bir topluluğumuz var. Eğitim veren belli okullar var. Başlamak isteyen kişi bir kere dalgayı yakaladığında bir daha bırakmayacağından emin olabilir.

Bu tarz sporlarda kadınların sayısı hep daha az oluyor. Bu konuda ne düşünüyorsun?

Bunun da artmasını istiyoruz. Çok iyi bir sörfçü değiliz belki ama bir kadın olarak burada olup diğerlerine motive olmak, yansıtmak istiyorum. Bu yarışa katılma amacım da bu. Dalganın altında kalmanız gibi burada yaşadığınız zorluklar, mücadele etmeniz hayatınıza da yansıyor, iş ve sosyal yaşamınızda daha güçlü daha güvende hissediyorsunuz. Her alanda yaptığınız sporun kendi hayatınızda etkisi var. Bu yüzden kadınlar da çoğunlukta olmalı.

Dalga sörfü pahalı bir spor mu?

Dalga sörfü dünyanın en ucuz sporu. Çok özgür bir spor. Zaten ekipman olarak ekstra hiçbir şey gerekmiyor. Sadece bir sörf board'u yetiyor, en fazla ayağınıza bir ip bağlıyorsunuz. Onun dışında rüzgâr sörfü, kite sörfü, onların daha fazla ekipmanları var. O açıdan dünyanın en özgür sporlarından biri diyebilirim. Dediğim gibi yelken de yapıyorum. Ona çıkarken bir sürü ekipmanımız var; ona göre giyiniyoruz, dizlik takıyoruz gibi... Dalga sörfünde dalga ve siz varsınız, doğayla baş başa kalıyorsunuz.

"SADECE SUDA OLMAK İSTİYORUM"

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Endüstri Ürünleri Tasarımı Bölümü'nde okuyan Tamer Göncü sörfü bir yaşam tarzı olarak görüyor.

Sörfe nasıl başladın?

Sörfe yaklaşık altı, yedi sene önce arkadaşım vesilesiyle başladım. Board sporlarına her zaman yatkınlığım vardı. Kaykay, snowboard gibi sporları yapıyordum.

Sörfü desteklemek adına başka sporlar yapıyor musun?

Kaya tırmanışı uzun süre yaptım. Dalgıçlık da yapıyorum. Şu sıralar sörfe daha çok yoğunluk verdim.

Bir şeyler hedefliyor musun, yoksa sörf sadece hobin mi?

Sörf benim için bir yaşam tarzı. Belki hobiden daha ileri bir aktivite ama gelecek için hedefim yok. Sadece sürekli sörf yapmak, suda olmak istiyorum.

Tamer Göncü

SONUÇLAR

Stand Up Paddle (SUP)

Yasin Pehlivan
Aziz Demir
Ömer Faruk Yıldız

Longboard kadınlar açık yaş

Aleyna Hadımoğlu
Açılay Simbsler
Elif Naz Doğan

Longboard erkekler açık yaş

Yasin Pehlivan
Hüseyin Efe Güler
Atilla Şenol

"ÇOCUKLUK HAYALİMDİ"

Gaziantep'te beden eğitimi öğretmenliği yapan Sinan Poyraz, çocukluk hayali olan sörfe bir sene önce başlamış ve şu an Türkiye Şampiyonası'nda yer alıyor.

Sörfe nasıl başladın?

19 yaşımdan beri doğa sporlarıyla ilgileniyorum; mağaracılık, kaya tırmanışı, wakeboard, snowboard, slackline gibi. Sörf çocukluk hayalimdi. Bir sene önce tanıştım, Türkiye'de olduğundan haberim bile yoktu, yurtdışına gitmeyi planlıyordum. Burada başladım, sonra devam edince diğerlerinin önüne geçti açıkçası. Amacım yarışmak değil, keyif almak. Zaten sörfte temel budur; çok müsabık bir spor değil, bir hobi, bir aktivite.

Sörfte kendini nasıl geliştiriyorsun?

Sörfün en iyi antrenmanı suda bulunmak. Seni en çok geliştiren ne kadar çok dalga yakalar, ne kadar çok sürüş yapar ve paddle yaparsan gelişiyorsun. Aynı zamanda kara antrenmanlarıyla desteklenmesi gerekiyor. Kara antrenmanlarının çok fonksiyonel olması gerekiyor. Sadece fitness'a gidip biraz kuvvet çalışmakla olmuyor. Tamamen sörfe yönelik fonksiyonel bir program uygulamak gerekiyor. Bunun için de suya girdiğinin yarısı kadar kara antrenmanı benim açımdan yeterli oluyor.

CNR SPORTS WEEK BAŞLIYOR

Avrasya'nın en büyük spor festivali CNR Sports Week İstanbul, 13-16 Eylül'de CNR Expo Yeşilköy'de gerçekleştirilecek. Sporu yaşam tarzı ve felsefesi haline getirenlerin büyük ilgi göstereceği festival, Türkiye'de 7 milyar dolar civarında büyüklüğe sahip olan spor endüstrisinin tüm paydaşlarını bir araya getirecek.

CNR Expo Yeşilköy, Avrasya'nın en büyük spor organizasyonuna ev sahipliği yapacak. CNR Sports Week İstanbul, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın desteği ile 13-16 Eylül 2018 tarihlerinde düzenlenecek. Festivale, Fransa'nın en önemli ticari kuruluşlarından Business France, Italian Trade Agency (İtalya Ticaret ve Yatırım Ajansı), İngiliz British Chamber Of Commerce (İngiliz Ticaret Odası Derneği) ziyaretçi desteğinde bulunacak.

ÖZEL İNDİRİM İMKÂNI

Türkiye'de 7 milyar dolar civarında büyüklüğe sahip olan spor endüstrisinin tüm paydaşlarını bir araya getirecek CNR Sports Week İstanbul'da, spor ekipman ve donanımları, spor giyim ve aksesuarları, doğa sporları, beslenme ve gıda takviyeleri ve outdoor sporları ile ilgili tüm ürünler sergilenecek.

Sporu hayat felsefesi haline getirmenin amaçlandığı organizasyonda, atletizmden okçuluğa, masa tenisinden futbola, zumbadan stepe, aerobikten pilatese, bisikletten ekstrem sporlara kadar dört gün boyunca çok sayıda etkinliğe imza atılacak.

Sektör profesyonelleriyle ticari ve mesleki paylaşımda bulunulacak organizasyonda ziyaretçiler yüzlerce markanın, binlerce ürününü karşılaştırıp, festivale özgü indirimlerden faydalanabilecek.

Ziyaretçilere zumba eğitimi alma fırsatı Organizasyonda yerli firmaların yanı sıra dünyanın ünlü markaları da boy gösterecek. Sağlıklı yaşam ve fitness ekipmanlarının lider üreticilerinden Technogym düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, wellness ve bisiklet performanslarının da aralarında bulunduğu çeşitli sahne etkinliklerine imza atacak.

UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAM KONUSUNUN ÖNE ÇIKACAĞI CNR SPORT WEEK İSTANBUL'DA ARALARINDA DUYGU ETİKAN, FİGEN YORGANCIOĞLU, DİDEM ZEYBEK, ÖZLEM DEMİRBAŞ, PINAR TANSI, İNANÇ AKBAŞ, HÜSEYİN AYAZ, HASAN KILINÇER GİBİ ÜNLÜ İSİMLER ZİYARETÇİLERİ SPOR, DANS VE FİTNESS KONUSUNDA HEM EĞLENDİRECEK HEM DE BİLGİLENDİRECEK.

CNR Sports Week İstanbul'a, dünyaca ünlü fitness devi Zumba da katılacak. Fuar kapsamında 14-16 Eylül tarihlerinde arasında, dünyanın en iyi eğitmenlerinden Hollandalı Jaromir Cremers, Fransız Maeva Groubier ve İlker Dural'ın da aralarında yer aldığı çok sayıda profesyonel eğitmen zumba eğitimi verecek. "Müziğin gücünü kaslarda hissettiren" zumba eğitimine katılanlar; elektronik eğitim kılavuzu, kurs tamamlama belgesi, fitness sertifikasyon kredileri ile temel adımları incelemek için çevrimiçi videolara sahip olacak. Katılımcılara ayrıca 25 dolar değerinde CNR özel indirimi ve zumba tasarım çantası da hediye olarak verilecek.

Uzun ve sağlıklı yaşam konusunun öne çıkacağı organizasyonda, ünlü eğitmenler çeşitli dans ve seminer etkinlikleri ile ziyaretçileri hem eğlendirecek hem bilgilendirecek. CNR Sports Week İstanbul'a katılacak bazı ünlü spor, dans ve fitness eğitmenleri şunlar:

Duygu Etikan, Figen Yorgancıoğlu, Didem Zeybek, Özlem Demirbaş, Pınar Tansı, İnanç Akbaş, Hüseyin Ayaz, Hasan Kılınçer, Cengiz Cumhur, Fatih Günaydın, Murat Bür, Orçun Cinpir, Ertuğrul Tekeli, Özgür Aktürk, Orkun Kargöz, Koray Yağmur, Barış Çunguroğlu, Helio Faria, Stev Boedt, Jessica Exposito, Sasha Oshkin.

ERCİYES'İN YAZINDA ULTRA-TRAİL

6-7 Temmuz tarihlerinde üçüncü kez gerçekleşen, 12/25/60K ve vertical kilometer 4.5K mesafelerini içeren Erciyes Ultra Sky Trail'de ben de kupa kaldırdım!

Yazı Kübra Dalman

Daha önce Erciyes'e kayak, snowboard, bisiklet ve çeşitli spor aktiviteleri için gitmiştim. Fakat ilk defa sebebi ziyaretim koşmaktı, hem de belli bir irtifa üzerinde. Kayseri Büyükşehir Belediyesi, Erciyes A.Ş ve Middle Earth Travel işbirliği ile gerçekleştirilen yarışta ben de 12K parkurunda yer aldım. Ama mesafenin daha fazla hissettirdiğinden hiç şüphe yok. 3.917 metre yüksekliğe sahip Erciyes Dağı'nın eteklerindeki yarışa, 12 ülkeden 200 sporcu katıldı.

REKOR SÜREYLE VERTİCAL KİLOMETER

Yarış ilk günkü vertical kilometerle başladı. Parkur Hisarcık Kapı-Yalçın Kayak lifti başlangıç noktasının 400m altındaki noktadan başlayarak en yüksek teleferik istasyonu olan Ottoman Kayak pisti üst lift istasyonuna, 3350m irtifaya uzanıyordu. Bu zorlu parkurun genel kategorisinde birinci olan Ahmet Arslan parkur rekoru kırarak 4,5 km'yi 49 dakika 43 saniyeyle tamamladı. Ünlü İspanyol atlet Pau Capell 59 dakika 45 saniyeyle ikinci, Alper Dalkılıç 1 saat 7 dakikayla üçüncü oldu. Kadınlarda ise Elena Polyakova birinci, İsmet İnan ikinci, Gülce Tunç ise üçüncülüğü elde etti.

ULTRA-TRAİL ZAMANI!

Yarışın ikinci günü olan 7 Temmuz Cumartesi farklı saatlerde ve farklı start noktalarıyla 12/25/65K mesafeleri için start alındı. Uluslararası Patika Koşu Birliği (ITRA) sertifikalı Erciyes Ultra Sky Trail, global yarışlara katılma hakkına sahip olmak için puan kazanılacak bir yarış olma özelliği taşıyordu. Biz 12K startı için Hacılar Kapı kayak merkezine ulaştık. Parkurun karşımızdaki dimdik bir patikadan ilerleyeceği söylendi ki

ben orada bir duraksadım. Yarış başlar başlamaz tırmanış başlıyordu ani ve dik bir şekilde. Çıkabilmek için tutunarak destek almak gerekiyordu, zemin tamamen dikendi ve dikenlere tutuna tutuna çıkmaya başladım. Diken, taş, sürekli kayan zemin... Parkur bundan ibaretti. Bir çıkıyor, iki kayıyordum. Fakat yine de hiç ağaç olmayan, kayalık, taş içeren parkurun böyle keyif vereceğini hiç düşünmemiştim. Çık in, çık in derken o kadar güzel bir doğaya ulaştı ki parkur; arkamda karlı Erciyes Dağı, önümde kayalıklı bir iniş, zıplaya zıplaya iniyordum. Kayalıkların arasındaki yemyeşil çimler, sarı çiçekler, koşsan da terletmeyen hava, ferah bir rüzgâr... Öyle temizdi ki her şey. Erciyes'i kışın beyazlar içinde görüp, şimdi yemyeşil görmek farklı hissettiriyordu. Daha sonra arkamdan Ahmet Arslan geldi geçti, 25K ile parkurumuz birleşiyordu demek ki. Arkasından da Pau Capell geldi ki haydi bakalım, şampiyonlar geçidi! Son enerjimi de onları alkışlayıp "Bravooo" diye haykırarak harcayınca kendimi finişe biraz zor attım. Koştuğum en zor 12k'ydı.

Pau Capell ve Ahmet Arslan

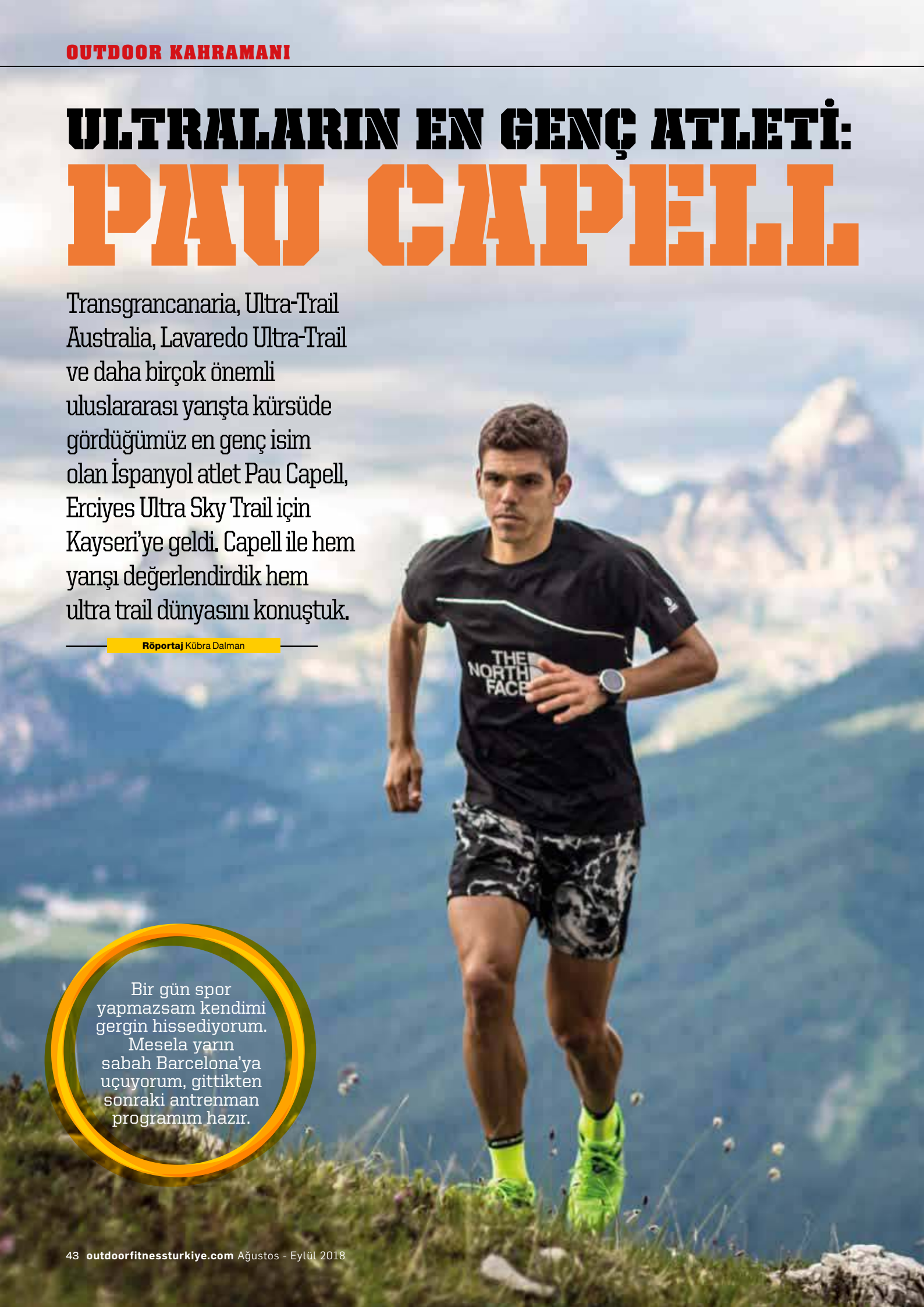
SÜRPRİZ!

Ödüllere gelince: 60K erkekler genel klasmanda Kemal Kukul birinci, Cevdet Alyılmaz ikinci, Mehmet Zahir Kül üçüncü oldu. Kadınlarda Aylin Savacı Armador birinci, Sevil Toker ikinci, Deniz Berke de üçüncülüğü kazandı. 25K parkuru erkeklerde Ahmet Arslan birinci, Pau Capell ikinci ve Serdar Ünalan üçüncü olurken, kadınlarda birinci Elena Polyakova, ikinci Bike Geçkinli, üçüncü ise Esther Koopmanschap oldu. 12K genel klasman erkeklerde birinci Ferit Kardaş, ikinci İsmet Özler, üçüncü ise Fatih Dertsiz oldu. Kadınlarda Elif Bengü birinciliği, Lerzan Talu ikinciliği, Aytaç Özkardaş Gozzi ise üçüncülüğü elde etti. Tüm bunların sonunda ben de sürpriz bir şekilde 12K 40 yaş altı kategorisinde birinci olarak kürsüye çıktım. O kadar zorlu bir parkurdan sonra kupa kaldırmak harika bir duyguymuş gerçekten!

ULTRALARIN EN GENÇ ATLETİ: PAU CAPELL

Transgrancanaria, Ultra-Trail Australia, Lavaredo Ultra-Trail ve daha birçok önemli uluslararası yarışta kürsüde gördüğümüz en genç isim olan İspanyol atlet Pau Capell, Erciyes Ultra Sky Trail için Kayseri'ye geldi. Capell ile hem yarışı değerlendirdik hem ultra trail dünyasını konuştuk.

Röportaj Kübra Dalman



Bir gün spor yapmazsam kendimi gergin hissediyorum. Mesela yarın sabah Barcelona'ya uçuyorum, gittikten sonraki antrenman programım hazır.

Öncelikle Türkiye'ye tekrar hoş geldin. Bu ikinci gelişin. Burada olmak nasıl hissetiriyor?

Türkiye'ye ilk defa geçen sene Uludağ Ultra için gelmiştim. Benim için eşsiz bir deneyimdi, çünkü kültür ve insanlar Avrupa'dakinden çok farklı. Kayseri'de oradaki ortamın aynısını bekliyordum, ama daha farklı hissediyorum; çünkü buradaki insanlar gerçekten çok cana yakın. Türkiye'ye kesinlikle tekrar gelmeyi düşünüyorum. Ayrıca konum olarak da burası gerçekten inanılmaz; belli bir irtifanın üzerindeyiz, burada antrenman da yapılabileceğini düşünüyorum.

Cuma günü 4,5 kilometrelik vertical kilometer, bugün ise 25 kilometre koştun. İkisinde de ikinci oldun. Nasıl geçti?

İkisi de benim yarışım değildi. Çünkü ben genelde 120-170 km civarı yarışlar koşuyorum. Bu yarış benim için kısaydı. Aslında benim ilk vertical kilometer yarışımdı. İyi bir deneyimdi, yarış boyunca çok iyi hissedemedim ama bitirdiğim için mutluyum. Aynı şekilde 25 km'deki ilk 5 kilometre çok zordu, çünkü sağ kuadriseps kasımla ilgili bir problem yaşadım. Yaklaşık iki dakika kadar durdum ve esnetmeye çalıştım. Yarışı orada kaybettim ama sonra problemimi atlatınca ortamın ve manzaraların keyfini çıkarttım.

Futbolda yaşadığın bir sakatlık sonucu koşuya başlamışsın. Nasıl oldu?

Evet, maçta dizim ve bağ dokularım zarar gördü ve doktorum koşmayı önerdi. Ben de deneyebileceğimi söyledim. Sonra 20 dakika dağda koştum. O an harika hissettim. Sessizdi, yalnızdım, doğayı dinleyebiliyordum. Futboldan sonra çok farklı hissetmiştim. Ertesi gün tekrar gittim, sonra tekrar... Daha sonra koçum aradı ve ligin başladığını söyledi, ben de "üzgünüm, ben koşuyu tercih ediyorum" dedim.

Futbolu bıraktın mı? Bir daha oynamayacak mısın?

Bıraktım, hayır, asla...

Antrenörün var mı? Yarışlar için nasıl hazırlanıyorsun?

Antrenörüm var. Her gün antrenman yapıyorum, hedeflerime göre yarışları planlıyoruz. Bazı yarışlar Erciyes Ultra Sky Trail gibi antrenman yarışları oluyor, bazıları ise hedef yarışlar oluyor. Her sezon dört hedef belirliyoruz. Bu seneyi Şubat'ta Transgrancanaria ile açtık, sonra Lavaredo Ultra Trail. Önümüzde iki hedef daha var. Ağustos'un sonunda UTMB'de CCC, daha sonra da Ultra Pirineu var.

Arazi koşularında zihnin önemli bir yeri olduğuna değiniliyor. Sen ne düşünüyorsun?

Bence yüzde elli zihin, yüzde elli performans. İyi antrenman yaptıysanız, yarışa iyi başlarsınız; zihninizi kontrol edebiliyorsanız da iyi bitirirsiniz.

Yarışta zihnini kontrol etmekte zorlanıyor musun?

Evet ama bu bir oyun gibi. Yarışa 20 saat yarışacağım diye düşünerek başlarsanız, 4 saatten sonra 16 saat daha koşacağınızı düşünmek çılgınca geliyor. Başta ilk önce 30. km'ye ulaşmam gerek, 30. km'ye ulaştığımda ise ikinci yarışım başlayacak diye düşünmek gerekiyor. O da 60 km... 60'a ulaşınca da sıradaki yarışınız 100 km'ye ulaşmak olmalı. Başka stratejiler de kullanabilirsiniz. Mesela ben müziği kullanıyorum. Bir de ailemin bana yolladığı mesajları dinliyorum. Kız arkadaşım yarış için hem playlist hem de ailemin mesajlarının bulunduğu bir ses kaydı hazırlıyor. Ben de yarış sırasında bazen bunları dinliyorum. Mesela annem "Hadi Pau, yaparsın, seninleyiz" diyor! Bazen kayıtlarda sponsorlarım veya arkadaşlarım da olabiliyor.

Koşu camiasında sana ilham veren, idol olarak gördüğün biri var mı?

Kilian Jornet diyebilirim ama o benim için idol değil, çünkü o takip edemeyeceğimiz biri. O sadece bir tane. Biz insanız, Kilian Jornet insan değil. Bunu bilmek gerek, çünkü onu takip etmeye çalışırsan kaybedersin. Bu yüzden limitleri bilmek gerekiyor. Diğer yandan ailem ve kız arkadaşım bana ilham veren asıl kişiler.

26 yaşındasın ve diğer ultra koşucularla karşılaştırınca daha gençsin. Bu konuda ne düşünüyorsun?

Uzun mesafede zihin çok önemli olduğu için daha çok deneyime ihtiyaç vardır. Diğer yandan genç olunca daha hızlı olunabiliyor. Hız benim için avantaj olabilir ama zihin ve stratejiler konusunda daha ileri yaşlar daha avantajlı görünüyor. Startta her zaman en genç ben oluyorum...

Sosyal medya paylaşımlarından dağ bisikletiyle de oldukça ilgili olduğunu gördüm. Sence koşu performansına bir etkisi var mı?

Koşucuların toparlanma için koşudan başka bir sporla ilgilenmesi çok önemli. Çünkü her gün koşarsanız dizler ve kaslar çok yorulur. Bu yüzden dağ bisikleti, kayak, fitness gibi başka aktivitelerin de yapılması gerekiyor. Ben genelde haftada 4-5 gün koşu, 2-3 gün diğer aktiviteleri yapıyorum. Bir gün spor yapmazsam kendimi gergin hissediyorum. Mesela yarın sabah Barcelona'ya uçuyorum, gittikten sonraki antrenman programım hazır.

Kendini nasıl değerlendiriyorsun?

Kendimle ilgili yorum yapmayı hiç sevmiyorum... Transgrancanaria birincisi, Lavaredo'nun ikincisi diyebilirler ama bunlar sadece sayı. Bunların ardında ben her gün 3-4 saat antrenman yapıyorum, acı çekiyorum, keyif alıyorum. Benim için önemli olan bunlar. İnsanlar sadece sürelere bakıyor. Örneğin bugün ikinci bitirdim. Çünkü Ahmet benden daha hızlı ve o genelde kısa mesafeler koşuyor, ben uzun mesafeler koşuyorum. İkimizin alanları farklı. İnsanlar sürekli "Neden ikinci bitirdin?" diye soruyor. Ben buraya antrenman yapmaya ve keyif almaya geldim. Önemli olan bu.

Antrenmanlarında diğer atletlerin yapmadığı özel bir şey yapıyor musun?

Profesyonel atletler genelde irtifanın yüksek olduğu yerlerde yaşıyor. Ben Barcelona'da yaşıyorum ve yüksek irtifayla antrenman yapamıyorum. Hipoksiya adında bir makineyle antrenman yapıyorum. Bu makine beni yüksek irtifa için hazırlıyor; maskeyi takıyor ve irtifayı ayarlıyorum. Böylece bu makineyi yüksek irtifalara alışmak için kullanıyorum.

Ultra koşanlara önerilerin var mı?

Önemli olan mesafe değil, önemli olan limitlerinizi bilmeniz. Limitlerinizi aşarsanız, hata yapmış olursunuz. Her şey adım adım olmalı. Antrenman yapmalı, hazırlanmalı, belki bir yıl sonra mesafeyi yükseltmelisiniz. Daha iyi koşucu olmak için 100 km koşmaya çalışmayın, hedefiniz neyse onu en iyi şekilde bitirmeye çalışın.

BIRAKIN, SPOR HAYATINIZA DOKUNSUN!

Ece Hatipoğlu sporun değişim gücüne inanıyor ve hayatına sporla yön veriyor. Hem adidas'ta pazarlama bölümünde marka aktivasyonu bölümünde çalışıyor hem de Urban Riders'ta spinning antrenörlüğü yapıyor. Hatipoğlu yoğun tempolu hayatı ile ilgili soruları yanıtladı.

Röportaj Kübra Dalman **Fotoğraf** Hüseyin Alsancak

Sporla nasıl başladın?

Beni spora yönlendiren dans diyebilirim. Beş yaşında dansa baleyle başladım. Dans aslında sanat olmasının yanında önemli bir spor. Daha sonra jazz dansa yöneldim. Ankara'da altı yıl kadar Tan Sağtürk'ün okulundaydım. Bir süre sonra spor, sağlıklı yaşam trendini yakalamak adına ve dansta da kuvvet çok önemli olduğu için fitness'a başladım. Pilates, cycling gibi farklı branşa da yöneldim. Sporun içinde olmanın bana bir enerji verdiğini fark ettim. Okuldan enerjim düşük bir şekilde spora gittiğim zamanlarda salonda enerjim değişiyordu. Hep daha pozitif çıkıyordum. Acaba devam eder miyim diye gittiğim spor salonuna her gün gitmeye başladım. Mezun olmaya çalışırken ders aralarında yemek yemeyip spora gittiğim oluyordu. Dansa da devam ediyordum.

Bu sırada ne okuyordun?

Bilkent Üniversitesi Endüstri Mühendisliği mezunuyum. Aslında zor bir süreçti benim için. Okulla beraber dans kursları, müzikal topluluğu, Eşli Danslar Topluluğu başkanlığı gibi çok fazla şeyle ilgilendim okurken. Hem spor hem dans hem de mühendislik derken yoğun bir okul dönemi geçirdim. Hiçbirinden feragat etmeyeyim, hepsini yapayım derken uykumdan feragat ediyordum hep. Son sınıfta günde iki üç saat uykuyla mezun oldum.

Sonra İstanbul'a geldin, burada durum nasıl gelişti?

Endüstri mühendisliği ve dans alanında burada daha iyi ilerleyebileceğim

İki yıl önce bana sorsaydınız burada olacağımla ilgili hiçbir fikrim yoktu. O yüzden kendimi hayatın sürprizlerine bırakmayı öğrendim.

fikri beni İstanbul'a getirdi. İlk yılımda farklı işler denedim. Çünkü hiçbir zaman endüstri mühendisliğinden mezun olayım, tüm gün masa başında oturan ve hayatında başka hiç bir şey olmayan bir mühendis olayım diyemedim. Hep sosyal yanım daha kuvvetli oldu. Bu sırada koşuya da başlamıştım. Koşuya devam ettikçe farklı yerlerden farklı insanlarla tanıştım ve güzel bir çevrem oldu. Bu sırada bol bol seyahat etmiş oldum.

Adidas'a nasıl dahil oldun?

Aslında farklı bir markada kurumsal hayata başlamıştım. Aidiyet hissetmediğim bir yerde olduğumu ve kişiliğime uymadığını fark ettim. Öncesinde Red Bull'da çalışmış ve orada aidiyet duygusunu öğrenmiştim. Bu yüzden benim için en doğrusunun bir spor markası ya da bir 'love brand'imde çalışmak olduğunu fark ettim. Adidas'daki pozisyonum karşıma tesadüfen çıktı. Tam her şeyi bırakıp sadece hayatımda spor olacak dediğim noktada adidas'tan güzel bir teklif geldi ve şu anki pozisyonum olan pazarlama bölümü altında performans kategorisi marka aktivasyon tarafına başladım. Şu an bu pozisyon klasik iş anlayışından çok farklı benim için. Çünkü sporu çok seven bir insan olarak diğer insanların da sporda aktif olması, spor/koşu kültürünü yaymak, insanları heveslendiriyor olmak, çeşitli etkinliklerle insanları sporla birleştiriyor olmak benim için çok farklı bir duydu. Bu yüzden yaptığım işten tatmin duyuyorum.

Diğer yandan Urban Riders'ta da antrenörlük yapıyorsun. O nasıl oldu?

Urban Riders'a adidas'tan önce başladım. Diğer işimde çalışırken Instagram'da Urban Riders'ın ilanını gördüm. Yeni antrenörlerimizi arıyoruz; dansı seven, müziği, sporu seven diye bir ilan vardı. Dedim ki bu gerçekten benim, sanırım beni arıyorlar! Hemen iletişime geçtim ve devamında sıkı bir süreç başladı. Üç aylık bir eğitime girdik. Urban Riders'taki konseptimiz çok farklı, zaten Türkiye'nin tek indoor cycling odaklı stüdyosu. Cycling eğitiminin yanında başka yerlerden farklı branşlar için de sertifikalar aldım. Eğitim sürecinden sonra Maslak şubesinde antrenör olarak başladım.

Hem adidas, hem Urban Riders; sıkı bir tempo. Bu tempoyu nasıl idare ediyorsun?

Önceki işimle birlikte başladığımda çok yoruluyordum. Sabah bilgisayar başındayım, akşam stüdyoya geliyorum. Stüdyoda herkesin enerjisi çok yüksek, herkes çok mutlu... O kurumsal hayatın enerjisizliğinden, bir anda fazla enerjiye geçince bende de gelgitler olmaya başladı. Şimdi adidas'la çalışırken onu yaşamıyorum, çünkü adidas'ta da enerjik ve güzel bir çalışma ortamımız var. Şirketin içi benim şimdiye kadar gördüğüm her yerden daha farklı. O güzel enerjinin içinden başka güzel enerjiye gidince aslında iki taraf da beni çok motive ediyor. Evet, yoruluyorum ama çevremdeki insanlardan alıyorum enerjimi.

Peki Urban Riders'ın nasıl bir konsepti var?

Urban Riders hem cycling stüdyosu hem de kişisel antrenör eşliğinde antrenman yapabileceğiniz bir yer. Ben gündüz mesaide olduğu için akşam saatlerinde ders vermek durumundayım. Genelde akşam saatlerine yoğunlaştırılmış bir programımız var. Herkesin kendine uyacak bir ders saati bulmalarını hedefleyen bir program. İnsanları Urban Riders'a bağlayan ve o boşluğu burada değerlendirmelerini sağlayan şey de sporun yanında buradan aldıkları pozitif enerji. O mutlu olacağınız, huzur bulduğunuz, kafanızı dağıttığınız ve her şeyi sıfırladığınız ortamı Urban Riders'ta bulmak mümkün.

Urban Riders'a dahil olmak isteyen biri ne yapmalı?

Farklı üyelik çeşitleri var, zaten ilk derste biz konuk ediyoruz. Ücretsiz bir şekilde dersi deneyimleyebiliyorlar. Daha sonrasında 5'li, 10'lü, 20'li paket alabiliyorlar, yıllık üyelik var, tek ders seçeneği var.

Neler hedefliyorsun, ileride kendini nerede görüyorsun?

İstanbula gelirken adidas ve Urban Riders yoktu hayatımda. O yüzden kendimi şurada görüyorum diyemeyeceğimi öğretti İstanbul bana. Evet, hedeflerim vardı tabii ki. Ben her zaman sevdiğim işi yapacağım diyordum ama sevdiğim yerin öğrenciyken neresi olduğunu bilmiyordum. İki yıl önce bana sorsaydınız burada olacağımla ilgili hiçbir fikrim yoktu. O yüzden kendimi hayatın sürprizlerine bırakmayı öğrendim. Yaptığım şeylerde ilerlemek, en iyi olmak, başarılı olmak istiyorum ama hayatımızı ve hedeflerimizi aniden değiştiren çok farklı etkenler de var. Bir şeyler hedefliyoruz ama zamanın ne göstereceği biraz sürpriz oluyor. Güzel sürprizler çıkarsa ve onları değerlendirmeyi bilirsen her zaman önün açılıyor.

Son olarak bizimle paylaşabileceğin bir motton var mı?

Adidas'a girdiğimde gördüğüm, çok inandığım bir söz var: "Biz sporun insanların hayatına dokunma, değiştirme gücüne inanıyoruz." Gerçekten buna inanıyorum. Sporun hayatı değiştirme gücü var ve benim de hayatım sporla değişti.

STAND-UP PADDLE / SUP YOGA

Yoga pratiğinize biraz daha eğlence ve mücadele katmak ister misiniz?

Yazı Esra Mey Öner **Fotoğraf** Cecilia Hofer

İlk, Hawaii yerlileri tarafından ortaya çıkarılan stand-up paddle (SUP) sporu yoga ile birleşerek iklimi elverişli ülkelerin sahillerinde ve göllerinde son yıllarda sık uygulanan bir spor oldu. SUP yoga, yoga matı yerine suda yüzen bir sörf tahtası üzerinde yoga seansınızı gerçekleştirdiğiniz, kolaylıkla uyguladığınız favori pozlarınızı bir anda en zorlu pozlarınıza dönüştüren ve eğlenceli olduğu kadar karın, bel ve basen kaslarını ekstra çalıştıran bir egzersiz. İleri seviyede bir yoga tecrübesi gerektirmeyen, başlangıç seviyesi sınıflarında kullanılan en temel yoga pozlarından oluşan sekanslar uygulanıyor. Suya düşmek oyunun bir parçası.

CORE KASLARINI ÇALIŞTIRMAYA HAZIR OLUN

Sadece suda sörf tahtası üzerinde düz ayakta durmak bile core kaslarınızın (gövdeyi ayakta tutan büyük kas grupları) yoğun bir şekilde çalışmasını sağlıyor. Bunun üzerine yoga pozlarını uygulamak bel, karın ve kalça olduğu kadar diğer kas gruplarını da harekete geçiriyor. SUP yoga günlük hayatınızda hatta birçok sporda kullanmadığınız kaslarınızı çalıştıran güçlü bir egzersiz programı.

HER POZ YENİ BİR MÜCADELE

Aynı sekansı tekrarlıyor olsanız da, her pozda dengenizi tekrar keşfediyorsunuz. Dalga, hava, rüzgâr, uçuşan böcek, sinek derken değişen çevre koşulları pozda kalabilmeniz için daha yüksek dikkat gerektiriyor. Denge gerektirmeyen pozlarda bile dengenizi ararken kendinizi buluyorsunuz. Farkındalık (mindfulness) da tam bu noktada devreye giriyor. Odak noktasını (focus point) sıkça kullanacağınız bir egzersiz. SUP yoga özellikle denge üzerine bir egzersiz olduğundan bir noktaya bakışımızı odaklamak ve bu odak noktasını pozlarda kullanmak dengeyi bulmada kolaylık sağlıyor.

Farkındalık, hiçbir çaba gerektirmeden doğal olarak sağlanıyor. Suyun üzerinde, sabit olmayan bir zeminde denge

hareketleri yapmaya çalışırken aklınızın akşamki yemekte olma ihtimali oldukça düşük. SUP yoga, daha yüksek seviyede odaklanma gerektiriyor. Sadece pozları tutmada değil bir duruştan diğer duruşa geçişte de 'anda' kalabilmek ve değişen ağırlık merkezine göre vücudu tekrar hizalamak, küçük hareketlerle geçişleri yapmak seansınıza kolaylık katabilir. Örneğin, aşağı bakan köpek (Adho Mukha Svanasana) pozunda bir tarafınızdaki ağırlık diğer tarafınıza göre daha fazla ise bunu hemen fark ediyorsunuz.

YOGA PRATİĞİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN BİR FIRSAT

Vücut hizalaması SUP tahtası üzerinde çok daha fazla çaba ve odaklanma gerektirdiği için bu pozlardaki becerinizi de arttırıyor; farkındalık çalışmasını daha yoğun kullanmanızı sağlıyor ve zorlu ama eğlenceli bir pratiğe dönüştürüyor. Sonrasında belli yoga pozlarını çok daha kolaylıkla yapabilirsiniz.

DOĞADA YOGA SU ELEMENTİNDE

Hayatta dengeyi bulmayı amaçlayanların favori egzersizi yoga doğada pratik edildiğinde farklı bir anlam kazanıyor. SUP yogada da sürekli değişen manzara, suyun getirdiği sakinlik ve durgunluk yoga seansınızı farklı bir boyuta taşıyabilir.

HATIRLATMALAR

1 saat süresince güneş altında olacağınızı unutmayın. Güneş kremi, güneş gözlüğü kullanabilirsiniz.

Terlemeye hazır olun. Düştüğünüzde serinlediğiniz hot (sıcak) yoga dersi gibi.

SUP yogayı normal yoga kıyafetlerinizle, deniz şortuyla veya mayo/bikini ile pratik edebilirsiniz.

Savasana'da (dersin sonundaki rahatlama ve dinlenme bölümü) güneşten gözünüzü sakınmak için küçük bir havlu bulundurabilirsiniz. Savasana sırasında elleri ve ayakları suda rahatça sallandırabilirsiniz.

PATİKA KOŞULARI NEREYE GİDİYOR?

Türkiye'nin ITRA Ulusal Organizatör Temsilcisi Caner Odabaşoğlu patika koşularındaki son gelişmeleri aktardı.

Bir yarışın gece başlaması bile yarışmacılar için zorluğu değiştirmektedir.

Uluslararası Patika Koşusu Birliği ya da kısa adıyla ITRA (International Trail Running Assosiation) patika koşularını ayrı bir branş olarak kabul eden organizatör ve koşucuların oluşumu. Patika koşusu çoğu zaman arazi (kros) koşusu ve dağ koşusu ile karıştırılıyor. Esasında her ikisine de çok yakın olmakla beraber onları ve fazlasını kapsayan bir koşu tanımı. Doğanın, özgürlüğün ve menzilden çok yolun kendisini içselleştirmeyi öne çıkaran patika koşuları, son 20 yılda dünyada gittikçe popülerleşiyor. 2012'den bu yana var olan ITRA oluşumu büyümenin sağlıklı ve sürdürülebilir olmasını amaçlayan çalışmalar yapıyor. Bunların çok önemli meyveleri, geçtiğimiz senelerde atletizmin dünya çapındaki çatı kuruluşu IAAF tarafından tanınmak olmuştu. 2017 yılında dünya çapında 1006'sı üye, 2400'den fazla organizatör ITRA'ya yarış sonucu raporladı. 15 bine yakın yarışa 620 binden fazla doğrulanmış tekil yarışmacı katıldı.

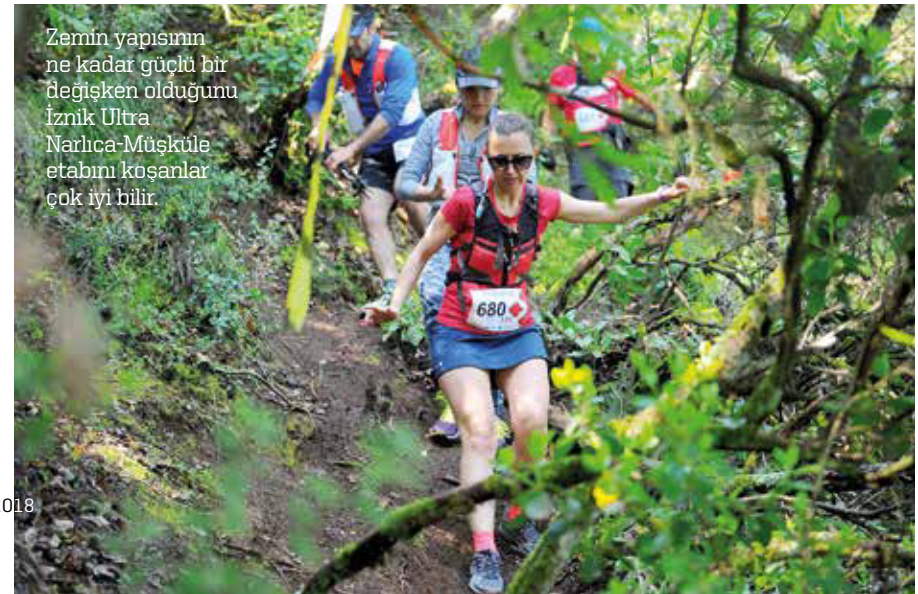
İspanya'daki Patika Koşusu Dünya Şampiyonası öncesinde 10-13 Mayıs 2018 tarihlerinde yapılan ITRA temsilciler toplantıları ve genel kurulu sırasında çalışmalar paylaşıldı ve fikir alışverişinde bulunuldu. IAAF yol koşuları Alessio Punzi tarafından açıklanan mutabakat notlarına göre IAAF kurallarında patika koşusunu yeniden tanımlıyor. Bugüne kadar dağ koşuları (mountain running – WMRA tarafından idare edilmektedir) tanım ve kurallarını anlatan 251. madde ile patika koşularını tanımlayan 252. madde 1 Kasım 2018'de yürürlülüğe girecek şekilde birleştiriliyor. IAAF, WMRA ve ITRA'nın ortak mutabakatı ile tek bir "dağ ve patika yarışları için uluslararası teknik kurallar" maddesi oluşturuyor.

BUNA NEDEN İHTİYAÇ DUYULDU?

Özellikle Avrupa ve ABD'de dağlar ve dik yamaçlı yerlerde birçok dağ koşusu patika koşusu olarak veya birçok patika koşusu dağlık özelliği sebebiyle dağ koşusu olarak nitelenebiliyor. İki branş arasında zaten dar olan çizgi iyice incelebiliyor.

DEĞİŞİKLİK NE GETİRECEK?

Ortak kuralı 2021'den itibaren beraber yapılacak dağ koşusu ve patika dünya şampiyonaları ve diğer bölgesel şampiyonalar için zorunlu, diğer organizasyon-



Zemin yapısının ne kadar güçlü bir değişken olduğunu İznik Ultra Narlıca-Müşküle etabını koşanlar çok iyi bilir.

Bazı yarışlarda hiçbir malzemenin taşınması istenmeyebilir.

MART 2018'DE YAPILAN DEĞİŞİKLİKLERLE PATİKA KOŞULARI MESAFEYE GÖRE XXS-XXL ARASI 7 KATEGORİ

Kategori	ITRA Puanı	Km-efor
XXS	0	0-24
XS	1	25-44
S	2	45-74
M	3	75-114
L	4	115-154
XL	5	155-209
XXL	6	>=210

Her arazi – orman koşusu patika koşusu mudur?

Hayır. Patika koşusu tanımı, koştuğunuz çevreden ziyade koştuğunuz zemine odaklanır.

Her patika koşusu ultra maraton mudur?

Hayır. Patika koşusu mesafeden bağımsızdır. Nasıl her asfalt koşusu maraton değilse, patikada değişik uzunluklarda yarışlar olabilir. Ülkemizde (asfalt) yol ultra maraton sayısının yok seviyede olmasından dolayı böyle bir algı olabilmektedir.

Patika koşusu nedir?

ITRA patika koşusunu şöyle tanımlar: Herkesin katılabileceği, doğal ortamlardan (dağ, çöl, orman, çayır, vb) geçen, asgari düzeyde asfalt ve taş döşeli yol takip eden (parkurun toplamında %20'den az olmalılar) yaya yarışmaları. Zemin değişebilir (toprak yol, orman veya keçi patikası, vb.) ve rota düzgün işaretlenmelidir.

Ultra maraton nedir?

Maraton mesafesi olan 42.195m'den uzun koşu yarışları ultra maraton mesafesi olarak tanımlanır.

lar için isteğe bağlı olacak şekilde ilan ediliyor. Bunun iki ana açıklaması var: İlki, dünyanın her yerinde aynı mesafedeki yol yarışları büyük ölçüde denkler. Ancak iş patika koşusuna geldiğinde zemin, eğim, iklim, irtifa, vb sebeplerle her yarış, hatta aynı yarışın değişik senelerdeki tekrarı çok farklı karakterde olabiliyor. Örneğin yılda dört kez yapılan Geyik Koşuları dört ayrı karakterde yarış olabiliyor.

İkinci önemli nokta, ülkeden ülkeye veya organizasyondan organizasyona koşu kültür ve alışkanlıkları çok farklı olabiliyor. Örneğin ABD'de yarışmacı yanında destek koşucusu (pacer) alışkanlığı var ve çoğu zaman bu kişi koşucunun yükünü taşıyıp yolda besleyebiliyor. Baton kullanımı, zorunlu malzeme taşıtma, kontrol noktalarının sıklığı ve aile/arkadaş desteğine izin vermek de benzer "toplumsal" değişkenler. IAAF bu çeşitliliğin korunmasını destekliyor.

KURALLAR KALKIYOR MU?

Elbette hayır. Esasında gruplanıyor.

-Zorunlu kurallar yine var ve maddenin ilk iki bölümünde tanımlanacak. Örneğin her zaman kadın ve erkek tasnifi ayrı yapılacak, ayakkabı gibi bir malzeme haksız avantaj sağlayamayacak, vb. Sağlık kuralları ve anti-doping yönergelerine uyum da bu kapsamda.

-Dağ ve patika koşularını tanımlayan ana tariflere uyulacak.

Yarış organizatörleri kitabı "dağ ve patika yarışları için uluslararası teknik kurallar"a uyup uymadıklarını ve istisnai kuralları (örneğin: Baton kullanımının yasak olması, İznik Ultra'da olduğu gibi yarışın içinde baton bırakıp alamamak, vb.) beyan ettiği ve yukarıdaki iki grup kurala uyduğu sürece istediği gibi yarış kurgulayıp uygulayabilecek.

NE DEĞİŞECEK? FAYDASI NE OLACAK?

En temel değişim, artık IAAF (ve dolayısıyla her ülkenin atletizm federasyonu) ITRA'yı (ITRA ülke temsilcisi ve ITRA üyesi organizatörleri) tanımakla kalmayacak, patika koşularında uzman ve yetkin olduğunu kabul edecek. Ülke federasyonları patika koşusu yarışları için hakem eğitmek durumunda ve teknik desteği yine ITRA'nın ülkedeki üye ve temsilcilerinden almaları öngörülüyor. Patika koşularına biraz prosedür gireceğini söyleyenler olsa da, ben iyimserim. İnsanlara riskli aktivite yaptıran her organizasyon belirli adımları, riskleri düşünmeli. Öncelikle riski oluşmadan bertaraf etmeli, bir yandan da gerçekleşmesi önlenemeyen risklere karşı senaryolar geliştirmeli. ITRA standartları daha çok parkur akreditasyonu gibi algılansa da sağlık ve organizasyon yönergeleri halihazırda mevcut, 2019'da daha fazla devreye girecek ve organizatörlere yaptırım uygulayacaklar. Bu haliyle ITRA kuralları zaten çoğu ülkede atletizm federasyonu denetiminden daha yönlendirici ve destekleyici. Federasyon eğitimlerine patika koşularının girmesinin yeni organizasyonları özendirici olacağına da inanıyorum. Daha fazla detay için itra.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

TROMSØ'DE TÜRK KAFASI

Tip 1 diyabetli ultramaratoncu Gürkan Açıkgöz ile sporcu-antrenör / takım arkadaşlığı ile geçen 2. yılımızda pusulanın ibresi bu defa da Norveç' i gösterdiğinde heyecanımız tavan yapmıştı.

Yazı Utkuer Yaşar

Gürkan' ın, diyabetin doğru yönetilmesine dikkat çekmek amacıyla başlattığı "5 Kıta" projesinin temelini oluşturan "Continental Challenge" serisinin ikinci ayağı olan "Ultra Norway Race" 9000 metre yükseklik kazanımı ile Lyngen Alpler' in karlı zirvelerindeki sarp kayalık araziler, bataklık araziler ve birçok da nehir geçişini de içeren 140 kilometrelik zorlu bir yolculuğu içeriyordu. Türk Diyabet Cemiyeti himayesinde ve Novo Nordisk sponsorluğunda sürdürdüğümüz "5 Kıta" projesinin temelini oluşturan ve tip 1 diyabetli amatör koşuculardan oluşan "TEAM 1" koşu takımı, Outdoor Fitness Dergisi tarafından yapılan oylama ile de "2017 yılı sosyal projesi" ödülünü almıştı hatırlarsanız. Gürkan bu ekibin lideri ve projenin fikir babasıdır. Serinin ikinci ayağı için takım olarak koşma zorunluluğu olunca projenin yazılmasına olan katkım ve antrenörü ve takım arkadaşı olmam hasebiyle birlikte katılma teklifini yaptığında yeni gelen turuncu S-Lablar çoktan ayağımdaydı.

Havaalanında başlayan maceranın temelinde yarış olsa da, keşif duygusunun ağır basacağı 12 günlük bir yolculuğa çıkmanın heyecanı ile hareket ediyorduk. "Alışmış kudurmuştan beterdir" şiarıyla hareket eden orta yaşlı iki ergen olarak, bizi destekleyen küçük ama ateşli taraftar kitlemizi de sosyal medya üzerinden keyifli görseller ve anı yazıları ile beslemeyi ihmal etmemeliydik.

KISA KISA NORWAY ULTRA

Yarış, 2 kişilik takımların mücadelesi şeklinde ve kısmi yeterlilik kuralları çerçevesinde planlanmış ultra trail konseptli bir etkinlik. 9000 metre yükseklik kazanımı var. Dik ve uzun çıkışlar içeren kayalık ve karlı birçok zirve tırmanıp inmek zorundasınız. Oldukça coşkun akan ve bazılarını kılavuz ip desteği ile geçebildiğiniz çok sayıda dere bulunuyor. Suya fazlasıyla doymuş toprağa bağlı yükselen süngerimsi batak çayırları kilometrelerce uzanıyor. Parkurun ortalama %20 lik kısmında koşabileceğiniz bir zemin yapısı ile tam bir keşif yarışı havasında geçiyor. Sırt çantanızda soğuk iklime ve yağışa uygun yedek kıyafetlerin dışında, çakmak, çakı, alüminyum battaniye, ilk yardım malzemesi, düdük, ayna, batmayan yaz güneşinde hiç gerek olmamasına rağmen kafa lambası gibi zorunlu malzemeler ile birlikte 2 litre su kabı ve 2 gün için 4000 kalori değerinde yemek taşımanız zorunlu. Parkur genel olarak takip edilebilir nitelikte işaretlenmiş olsa da pusula-harita ve gps de zorunlu malzemeler arasında. 10 ila 23 km arasında değişen aralıklarla 7 adet istasyon bulunuyor. İstasyonlarda su ve yiyecek ikmali yapabilirsiniz.

KANA KANA İÇEBİLİRSİNİZ

Çevreye çöp atmak direk diskalifiye sebebi. Bununla birlikte yüzlerce kilometrelik yolculuğumuz süresince ne derelerde, ne dağlarda ne de şehrin sokaklarında ne bir sigara izmariti ne de bir naylon poşet veya pet şişe görmemek iyi geliyor. Gözünüzü yoran, doğaya ait olmayan hiçbir şey yok. Bu durum sanki oradan ilk kez siz geçiyormuşsunuz hissiyatı veriyor. İnsanlar sakin, huzurlu ve çok saygılı. Trafikte yaya olarak veya bisikletliyken güvendesiniz. Korna gürültüsü yok. Hayat bize göre pahalı olsa da en azından en doğal yaşam hakkı olan temiz hava ve su bedava. Şehir musluklarından akan veya arazideki her suyu gönül rahatlığı ile içebilirsiniz. 4. istasyondaki hakem kadına "ya biz her suyu içiyoruz ama bir sıkıntı yaşar mıyız sizce?" diye sorduğumuzda, "biz derelerimizi asla kiretmeyiz, akarsularımızı temiz tutarız, önünüze çıkan her suyu gönül rahatlığıyla içebilirsiniz" derken ülkesi ve halkı ile gurur duyduğu gözlerinin parıltısından anlaşılıyordu.

SİNEKLER SİNEKLER...

Çanta ve sağlık kontrolünde Fransız doktorumuz son hatırlatmalarını yaparken sinekler konusunda da uyarıyor hepimizi. Anadolu coğrafyasına alışık çocuklar olarak soğuk havada ve yükseklerde geçecek yolculuğumuz için neden böyle bir uyarıya gerek duyulduğunu garipsiyor ve bu kuzeyli çocuklara gülüp geçiyoruz. Yarışın 20 kilometresinde ilk sinekler tam da uyarısını yaptıkları yerde karşılıyor bizi. Önce tek tük vızıltılar geliyo kulağımıza ve "hah doktorun sineklere bak" diyoruz güleerek. Kısa süre sonra aman tanrım, sinekler parçamız oluyor adeta. Gürkan' dan daha

yakınlar artık bana. Kulağımın içinde, ağzımda, burnumda, gözlerimi açamıyorum. Sinekten kıyafet giymiş gibiyiz adeta.

TEKNE BİZİ YANLIŞ YERE ATINCA TATİL KAZANDIK

6. kontrol noktasına vardığımızda sırtını fiyorda hakim bir tepeye yaslamış olan çok güzel bir balıkçı kulübesindeyiz. Açık ara ilerlemenin rahatlığı ile oyalanarak birer çorba içiyoruz. Hakemin ikram ettiği koyu renkli keçi peyniri ise damaklarımızı şenlendiriyor. Şehire dönünce marketten alabilmek için markasını not ediyoruz. Kilometrelerdir ayaklarımıza batan yol artıklarından kurtulmak için ayakkabıları ve çorapları çıkartınca bir gülme krizi tutuyor ikimizi de. Zira 24 saati aşkın süredir sürekli ıslak olarak yol almaktan ayaklar bembeyaz ve buruş buruş olmuş, adeta peynire dönmüş. Ha gayret ayaklar sadece birkaç saat kaldı. Gözümüzden uyku akıyor. Önceki iki kontrol noktası arasında sürekli uyuklayarak hatta yürürken rüya görerek ilerliyoruz. Gerçekten çok yorgunuz. Belki yolda birkaç dakika kestirebiliriz hevesiyle bizi karşı kıyıya geçirecek olan tekneye atlıyoruz. Oldukça gürültülü ve çalkantılı bir 20 dakika sonrası nihayet karşı kıyıdayız. Haritaya göre 2 kilometre kadar asfalttan giderek solumuzda göreceğimiz dereyi geçerek yukarı doğru devam etmeliyiz. İlk deneme hüsran. GPS rotası hiç oturmadığı gibi arazi ve yol açıları da haritaya hiç uymuyo. 2 saat süresince aynı yol üzerinde öne geriye, sağa sola koşuşturduğumuz birkaç deneme sonrası karamsarlığa düşüyoruz. Parkura girmemizin mümkünatı yok. Bambaşka bir yer burası. Civarda tek tük evler var. Bir tanesinin kapısını çalarak yolu sormaya karar veriyoruz. İlk eve yaklaşırken ev sahibi pijamalarıyla verandada karşılıyor bizi. Haritayı açıp derdimizi anlatınca gülüyor ve yaklaşık 4 kilometre ötedeki bir burunu işaret ediyor. Teşekkür ederek tıns tıns yola düşüyoruz. Biraz sonra açıkta bizi getiren tekneyi görüyoruz. İkinci sıradaki yarışmacıları (bu sefer doğru) noktaya götürüyor. Sinirden gülüyoruz ama en azından parkura girmenin sevinci ile ilerliyoruz. Zaten 1 saate kalmadan tekrar liderliğe oturuyoruz. Yarış bittikten sonraki gün ödül töreninde parkur hakemlerinden Philip yanımıza gelerek "babam adına çok özür dilerim" deyince anlam veremiyoruz. Sohbet esnasında öğreniyoruz ki tekneyi kullanan kaptan bunun babasıymış. Basıyoruz kahkahayı ama oğlan gerçekten çok mahçup. Sonra kısıtlı bütçemizi ve kalan 5 gün için çadırda kalma planımızı anlatınca yanındaki eşiyle konuşup "biz zaten tatile gideceğiz, neden bizim evde kalmıyorsunuz?" diyor. Önce ciddiye almıyoruz ama gerçekten çok ısrar ediyorlar ve oldukça samimiler. Başımızı sokacak bir yer bulmanın sevincini gizlemiyoruz artık. Tromsö' ye bir saatlik mesafedeki kasabada, denize sıfır iki katlı ahşap kır evine ulaştığımızda ise aklımız çıkıyor.

YORULDUK AMA MUTLU SONA ULAŞIYORUZ

Yarıştan 2 gün önce geldiğimiz Tromsö' de şehri tanımak ve yol yorgunluğunu atmak için çıktığımız keşif jogunda bilmeyerek de olsa parkurun son 6 kilometrelik parçasında koşmuş olduğumuzu haritayı elimize aldığımızda fark etmiştik. Parkurun son dağını inerken, şehrin bu tanıdık son arazilerine ve devamında sokaklarına ulaşınca iyice rahatladık. İlk gördüğümüz-

Utkuer Yaşar ve Gürkan Açıkgöz

de içimizi coşku kaplayan berrak ve soğuk sularıyla akan derelerin minik çağlayanları "hoş geldiniz" dercesine şırıldıyor, 4 gün önce bahçesinin önünden koşarak geçtiğimiz için bize havlayan küçük kara köpek, karnını ılık yaz akşamı güneşine vermiş, kulübesinin önündeki taşlıkta miskin miskin yatıyordu. Bir müddet sonra Tromsö' yü ana karaya bağlayan köprüye komşu güzel kilise binasını gördüğümüzde ise içimizi eve dönmüş olmanın sıcaklığı kapladı. Gürkan' ın genlerine işlemiş Alman disiplinine rağmen bu sefer kırmızı ışığa ve yaya geçidine aldırmadan yolları direk keserken, evlerinin verandasından bizi alkışlayan Tromsölü hemşerilerimizin coşkun tezahüratları ve kaldırımlarda elini uzatarak bize "çak" işareti yapan çocukları es geçmeyerek koşmayı sürdürüyoruz. İşte son çıkışımız olan köprü üzerindeyiz ve sonra ada tarafındaki parçasından inişe geçiyoruz. Şehrin sokaklarındaki yaklaşık 1 kilometrelik son bölümü geçerken perişan halimiz insanların pek de ilgisini çekmiyor. Zira ortalıkta koşuşturup duranlara oldukça alışıklar. Balıkçı heykelinin bulunduğu meydanı da geçince otelimizi görüyoruz. İşte finiş afişleri ve fotoğrafçı Gabriel ile yarış direktörü Jerome kollarını açmış bizi karşılıyorlar. Hiç bu kadar uzun süreceğini düşünmemiştik ama koşmanın pek mümkün olmadığı zeminde ve arkadan kovalayan da olmayınca 32 saat civarında birinci olarak bitiş çizgisine ulaşıyoruz.

KISACA TROMSØ

Kuzey Sami dilinde "Romssa" olarak bilinen şehir, Troms eyâletinin içinde yer alan kuzey şehri ve bu eyaletin başkentidir. Tromso veya Tromsö şehrin alternatif telaffuzlarıdır. Merkezi bir ada olan şehir, nüfusu 50.000 kişiyi geçen şehirler içerisinde, dünyanın en kuzeyindeki şehir olarak bilinir. Merkezinin önemli kısmı, doğudaki anakarada ve batıdaki Kvaløya adasında yer alır. Şehir, anakaraya Tromsö Köprüsü ve Tromsöysund Tüneli ile, Kvaløya Adası' na ise Sandnessund Köprüsü ile bağlıdır. Ada merkezinde bulunan havaalanından, Avrupa merkezli uçuşlar yapılabilir. Oldukça kuzeyde bulunmasına rağmen, Gulf Stream'in sıcak su akıntı etkisi nedeniyle aynı enlem üzerinde yer alan çoğu diğer şehirden daha sıcaktır. Kuzeydoğusunda bulunan "Lyngen Alpleri" ve eşsiz fiyortlarla bezenen bölge, doğa severler ve fotoğrafçılar için harika görseller sunar. Kış aylarında fiyort safarisi ile balina gözlemciliği veya kar araçları ya da ren geyiklerinin çektiği kızaklar ile yöre gezileri yapılabilir. Hava şartları uygunsa ortalama 180 gece boyunca kuzey ışıklarının ahenkli dansları gözlemlenebilir. 18 Mayıs - 26 Temmuz arasında ise gece yarısı yaz güneşinin tadını çıkarabilir, nefes kesen manzaralarla bezeli eşsiz fauna ve floraya sahip yöre adaları ziyaret edebilirsiniz. Yöre, Kuzey Norveç'teki en çok sayıdaki eski ahşap evleri barındırır. Arktik Katedral, şehrin en önemli simgesidir. Norveç'in nüfus bakımından 8. şehridir ve üniversitesi nedeniyle hareketli bir yöredir. Yaz aylarında birçok festivale ev sahipliği yapan şehir, Norveç' in önemli bir kültür merkezidir. Tromsö' de buz devrinden beri yerleşik hayat olduğu bilinmektedir. İlk kilise (Sancta Maria Juxta Paganos) 1252 de yapılmıştır ve dünyanın en kuzeyindeki kilisedir. Kışın çok fazla kar yağdığından dolayı Norveç'in en az bilinen şehridir. Kışın en soğuk ortalama sıcaklığı ocak ayında -18.4 °C ve en sıcak ortalama ise -4 °C dir. Yaz ayları ortalaması 9 ile 25 °C arası değişmektedir.

ÖNCE HAYAL EDİYORUM

Dünyanın En İyi 13 Yüzme Yarışı listesinde yer alan Flowers/Uana Açık Deniz Yüzme Şampiyonası'ndaki 5 km'lik mesafeyi tamamlayan Gülnaz Narlıoğlu Aksu aktarıyor.

Fotoğraf Aslan Aksu

18 Haziran'da Karayipler'de Flowers/Uana Açık Deniz Yüzme Şampiyonası düzenlendi. Bendeniz de boş durmadım, açık denizlerde yüzme aşkıyla gözlüklerimi ve mayomu çantama attığım gibi soluğu Karayip Adaları'ndan Grand Cayman'da aldım. Bu sene 26'ncısı düzenlenen yarışta Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Brezilya, Peru, Avustralya gibi birçok ülkeden katılan yüzücüyle beraber 5 km'lik mesafede kulaç salladım.

Berrak yeşil-mavi suları ve muhteşem kumsalıyla Dünyanın En İyi 13 Yüzme Yarışı listesinde yerini alan Flowers Sea Swim, her sene 1 mil, 5km ve 10km'lik yarışlarla Grand Cayman'da, 7-Mil Plaji'nda gerçekleştiriliyor. 1000'den fazla yüzücünün katıldığı 1 mil yarışını, iki gün arayla 5 km ve 10 km'lik açık deniz şampiyonası takip ediyor.

Uana Şampiyonası'na puan toplamak amacıyla aralarında Amerikalı olimpik yüzücülerden Chip Peterson, Peter Vanderkaay, Ian Crocker, Davis Tarwater, Andrew Gemmell, Clark Burckle ve İngiliz olimpik yüzücü Darren Mew'in de bulunduğu yarışta yüzmek açıkçası çok keyifliydi. Denizin berraklığı ve bizimle yüzen balıklar o kadar muhteşemdi ki, açıkçası zaman zaman yarışta olduğumu unutmama neden oldu, ta ki Amerikalı dlimpik yüzücü Peter Vanderkaay yanımdan son sürat geçene kadar.

Vücut işaretleme, yarış brifingi ve ısınmanın ardından yarış sabah 7'de start aldı. Rahatlıkla söyleyebilirim ki, her şeyiyle çok planlı bir organizasyondu. Parkur bilgilendirme toplantısının düzeni ve kayıt işlemlerinin kolaylığının yanı sıra, sporcular için hazırlanan yarış öncesi ve sonrası açık büfe yemekleri nefisti.

Gian Franco Turco'nun 59 dakika 4 saniyeyle birinci olduğu 5 km'lik yarışı Alonso Castro 1:02:31 ile ikinci ve Alonso Serida 1:02:34 ile üçüncü olarak tamamladı. 10km'lik yarışı 2015 Dünya Açık Deniz şampiyonu Jordon Williamovsky 1:56:48 zamanı ile birinci tamamlarken, Eric Hedlin 1:57:27 ile ikinci ve Hau-Li Fan 1:57:37 ile üçüncü oldu.

DENİZİN BERRAKLIĞI VE BİZİMLE YÜZEN BALIKLAR O KADAR MUHTEŞEMDİ Kİ, AÇIKÇASI ZAMAN ZAMAN YARIŞTA OLDUĞUMU UNUTMAMA NEDEN OLDU.

HEM DÜNYAYI GEZ, HEM BAŞKA SULARDA YÜZ

Global Açık Deniz Yüzme Serisi'ne her sene dünyanın dört bir tarafından yeni yarışlar ilave ediliyor. Hem dünyayı gezmek, gezerken de dünyanın farklı sularında yüzmek, spor yapmak, eğlenmek ve aynı zamanda da yüzme tutkunu yeni arkadaşlar edinmek istiyorsanız muhakkak Global Yüzme Serisi'ne (www.globalswimseries.com) bir göz atın. Afrika'dan, Avrupa'ya, Pasifik'ten Kuzey ve Güney Amerika'ya kadar hangi kıtada, hangi ülkede yüzmek istiyorsanız, önce hayal edin, sonra karar verin, sonra düzenli antrenman yapıp, seyahat planlarını yapmaya başlayın. Ben önce hayal ediyorum, sonra da kendimi sulara atıyorum. Hayat yüzünce güzel.

DÜNYA'NIN KAPISI VIETNAM

Bir önceki sayımızda Ultra Asia Vietnam'a yolcuğunu yazan Gürkan Açıkgöz, şimdi ise yarış izlenimlerini aktarıyor.

Pa Co'da henüz başlangıç işareti verilmeden Hanoi'deki son kahvaltıyla giriş yapmalıyım aslında:

Hanoi'de otel odasındayım. Saat farkına alıştığımı söyleyemem ama dün akşam erken yatıp bu sabah da oldukça erken kalkmış olmak, yarın ve sonraki günlerde koşulacak yarış için iyi bir başlangıç olabilir. Yani öyle olmasını umuyorum. Diğer tüm yarışçılarla birlikte kahvaltıdayız. Herkesin heyecanı az çok belli oluyor. Çoğu, birçok etaplı yarış koşmuş, görece benden tecrübeli koşucular. Mesela dünkü teknik kontrol sırasında konuştuğum, Alman Mark beş kez Badwater yarışını koşmuş ve bunun için diğer tüm koşucuların saygısına mazhar olmuş birisi. Bildiğim en zor ultra maratonlardan olan Badwater yarışını beş kez koşan biri bu saygıyı sonuna kadar hakeder bence de.

Kahvaltımızı yaparken, birbirimize, koştuğumuz yarışları anlatıyoruz. Ben de büyük bir iştahla etaplı olarak koştuğum Runfire Cappadocia yarışını anlatıyorum. Peri bacalarını, Ihlara vadisini, yeraltı şehirlerini, Tuz Gölü düzlüğünü anlatırken nasıl da coşkuluyum. Tabii biraz hüzünlü bir şekilde, hemen peşine, artık bu yarışın etaplı ultra maraton olmadığını da ekliyorum. İki kez koştuğum Likya Yolu Ultra Maratonu'nu, zorluklarına rağmen eşsiz doğa ve tarihi güzelliklerini anlatırken yine benzer bir hüzünle, bu yarışın

da çok etaplı yarış olmaktan çıktığını anlatıyorum. Coşkulu ama içinden hüzün geçen bu cümlelerimin ardından sohbetimiz günün yarışına dönüyor.

VİETNAM'DA PEYNİR YOK!

Peynir yok! Kahvaltının tek eksiği bu. Yarış beslenmemde olmazsa olmazlardan biri parmesan peyniridir benim için. Protein, yağ ve tuz içeriği oldukça yoğun, az hacimde çok besin içermesi açısından nitelikli bir şeydir parmesan. Sert yapısı sayesinde sıkı ısırıklarla yersiniz ve bu, çiğneme süresini uzatırken, gerçek yemek yeme hissini de artırıyor. Belki de ben bir dilim peynire fazlaca anlam ve görev yüklüyorumdur. Günlere göre beslenme malzemelerimi hazırlarken tek eksik o kalmış ve "oradan alırım nasılsa" demiştim. Büyük hataymış. Hanoi'de girdiğim hiçbir markette peynir bulamadım. Neyse ki, her ihtimale karşı birkaç protein bar aldığım için beslenme çantamda bir eksiklik yok.

"ÇANTA MÜHENDİSLİĞİ"

Galiba tüm yarışçılar içinde en hafif çanta benimkiydi. Tarttığımda su hariç dört bin altı yüz gram geldi. Bunun İki bin sekiz yüz gramını dört günlük gıda, geri kalanını çanta, baton, uyku tulumu, insülinlerim, glukometre ve diğer zorunlu malzemer oluşturuyor. Diğer koşucuların az ve hafif bulduğu çantamı hazırlarken çok dikkatli davrandım, adeta bir "çanta mühendisliği" yaptım diyebilirim. Bir gram bile eksik-fazla yok. Kıyafetlerdeki etiketleri özenle kestim. Yarışta giyeceğim tişört 40 gram, tayt 95 gram, ayakkabılarımın çifttiyse 550 gram.

Bu tür zorlayıcı yarışlarda kullandığınız malzeme çok önemli bir yere sahip. Salomon sporcusu olalı beri bu farkı bariz görebiliyorum. Amaca yönelik, hafif ama dayanıklı ve sağlıklı malzeme sizi hem hafifletiyor hem de sağladığı konfor sayesinde daha kolay ilerlemenize destek oluyor. Bu sebeple, tüm malzemelerimi özenle seçiyorum. En hafif çantanın benimki olması, diğer yarışçıların beni acemi sanmasına sebep oluyor. Etaplar koşuldukça, bu endişe yerini önce meraka, sonra detay sorularla birlikte tavsiye almaya bıraktı. Tabii ki, bildiklerimi her zaman olduğu gibi paylaştım.

Artık Pa Co'dayız ve son serbest akşam yemeğinden sonra, tüm yarışçılar olarak barakada, uyku tulumlarını açıp uykuya geçtik. Bizimle birlikte tüm gönüllü ve görevli ekip de yan odada dinlenmeye çekildi. Start sabah 06:00'da.

İŞTE YARIŞ BAŞLIYOR

Yağmurumsu garip bir sis var havada. Yağmurluğun fazla, sadece tişörtün ise az geleceği garip bir hava... Tam da bu durumlar için çantama aldığı kollukların aklıma geliyor ve hemen kollarıma geçiriyorum. Başlangıç işareti tam 6:00'da veriliyor. Kontrollü bir çıkış yapıyorum. Çantamın perlonlarını gözden geçirip son ince ayarları yapıyorum. Aynı zamanda sağımdaki, solumdaki yarışçılara bakıyorum, herkes ciddi bir gayret içinde ilerliyor. Bugünkü etap 31 km ve önümüzde inişli çıkışlı, teknik bir parkur var. Bir süre hep beraber ilerliyoruz ama kopmalar başlıyor. Bu tür yarışlara hızlı başlamak erken yorulmaya sebep olabilir. Yarışın devamı için sıkıntı oluşturabilir. Hala kontrollü gidiyorum ama yanılmıyorsam önümde kimse yok. Böylelikle onikinci kilometreye kadar lider gidiyorum. Teknik inişte ayağım kayıp düşünce hızımı biraz azalttım. Böylelikle Fransız yarışçı Florian yetişti ve önüme geçti. Bir daha düşmeyi göze almadığım için hızımı artırmadım. Nasılsa daha epey yolumuz var.

Hiç bilmediğim ama çok güzel bir coğrafyadan geçiyorum. Buralardan bir daha ne zaman geçerim bilmiyorum. Bu

sebeple görebildiğim her şeyi hafızama kaydetmeye çalışıyorum. Bambu ağaçları, pirinç tarlasında çalışan saz şapkalı kadın ve erkekleri. Yedikleri bir orman meyvesi nedeniyle neredeyse simsiyah diş ve dudakları olan Vietnam'lı teyzelerin gülümsemelerini, her şeyi hafızama alıyorum. Aynı zamanda işaretleri de kaçırmamaya çalışıyorum hızımı da koruyarak.

YALNIZ YOKUŞLAR ÇOK AMANSIZ

Düşündüğümden daha dik ve haliyle yorucu. Adım adım, hatta bir kilometreyi otuz beş dakikada anca geçebildiğim yerler oldu. Ne kadar dik olduğunu siz düşünün. Son 6k düzlüğünde Florian'a yetiştim. Çok yorgun ve bitkin görünüyordu. Yürümeye başlamıştı ki "come on" diye yüreklendirmeyi denedim. "haydi" diye ekledim kendi dilimde ve böylelikle benimle beraber koşmaya başladı. Birkaç kez "sen devam et" anlamında bir şeyler söylese de bırakmadım ve etap sonuna beraber geldik. Böylece ilk atabın birincileri olduk.

İkinci etabın start alacağı kampımız çoktan kurulmuştu. İlkine benzer bir ahşap baraka bizi bekliyordu. Çok iyi hissediyorum, çünkü her şey yolunda ve planladığım gibi gitti. İnsülin dozlarımda yaptığım düzenlemeler çok doğru çalıştı ve hipoglisemi yaşamadan ama hiperglisemi sınırına da ulaşmadan ilk etabı tamamladım. Aralardaki kontrol noktalarında doktor Bruno diyabetime dair özellikle sorular sordu. Beni önceden uyarmıştı, "sana aptalca gelebilecek sorular sorarım" demişti. Amacı benim güvende olduğumu, hakikaten diyabetimi bu koşullarda idare edebildiğimi anlamaktı. Doktor Bruno eski bir ultra maraton koşucusu ve tıp doktoru. Yarış boyunca herkesle ilgilendi. Hiçbir şeye üşenmeyen gerçek bir insan.

Güneşten dolayı ısınmış suyla Ilık bir duş alıyorum, beslenmeye geçiyorum. Kısa bir video çekip takip edenler için sosyal medya hesaplarımda paylaşıyorum. Instagram @acikgozgurkan Facebook Gürkan Açıkgöz (Sporcu) Bunu alışkanlık haline getirip her gün yaptım. Hem güzel anılar olarak kayda geçmiş oldu hem de takip eden sevgili destekçilerimi haberdar edebilmiş oldum. Şu internet kartını almak hakikaten çok akıllıca bir iş oldu.

İkinci ve çok zorlu çıkışları olan üçüncü etaplarda işaret takibini aksatıp yolu kaybettiğim için bu etapları dördüncü ve ikinci olarak tamamladım. 44k olan dördüncü ve son etap için tüm enerjimi topladım. Önceki akşam aldığım, sponsorluk haberi enerjimi büsbütün artırdı. Kaptanı olduğum ve diyabetlilerden oluşan bir koşu takımı olan TEAM1'in koşulsuz sponsoru Novo Nordisk, Continental Challenge yarışlarıma da sponsor oldu. Bu haberi alır almaz sevincimi diğerleriyle paylaştım. Herkes tebrik etti. Dördüncü etaba böylesi duygularla başlamış oldum. Kaybettiğim zamanı toparlayacağıma kendimi inandırıp öyle start aldım. Şimdi baktığımda çok inandırıcı görünmese de bütün bu enerji parkur boyunca beni dinç tuttu. Son günü birinci bitirerek yarış genel sıralamasında ikinci, erkekler sıralamasında birinci oldum. Yolu neredeyse hiç kaybetmeyecek kadar dikkatli ve istikrarlı bir koşucu olan Veronique yarışın galibi oldu.

Her gün hızımı artırabildim çünkü bu yarışa gerçekten iyi hazırlandım. Utkuer Yaşar hocamın yazdığı tüm antrenmanları hakkını vererek yaptım. Çok yorulduğum, zorlandığım zamanlar oldu ama vazgeçmedim. Yaşadığım o zorluklar tam da bu günler içinmiş ki, yarışı güçlü bir şekilde bitirdim.

Böylece, neredeyse üç senedir planını yaptığım Dünyayı Koşmak fikrim bu yarışla beraber gerçeğe dönüşmeye başladı. Dünya'nın kapıları Vietnam'da açıldı, şimdi sırada Norveç var artık.

"Bu yarış sadece bana ait olsun istedim"

Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail, son senelerde hep duyduğum, inanılmaz fotoğraf karelerinin olduğu benim de hep koşmak istediğim bir yarıştı. Daha önce katıldığım yarışlardan farklı, belki de dünyada eşi benzeri olmayan yarışlardan biri.

Yazı Beste Önal

Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail'e İznik Ultra Trail sonrasında, koşmaya ara verdiğim bir dönemde katılmaya karar verdim. Önceleri senelik yarış planları yapabiliyorken kızım Sim doğduktan sonra uzun vadeli planlar yapamıyor, genelde kısa vadeli hedefler belirleyip ona göre sportif etkinliklere katılımları gerçekleştirebiliyorum.

Katılmaya, yarışa iki ay kala karar verdim. Sıkıştırılmış yoğun bir antrenman programı ile hazırlıklara başladım. Antrenmanlarım, kendi vücut ağırlığım ve kullandığım bazı ekipmanlarla yaptığım kuvvet antrenmanları ve koşu antrenmanlarını içeren yoğun bir programdı.

Her yarışın parkur, mesafe, mevsim, hazırlık süresi vs gibi çevresel faktörleri farklı olduğundan hazırlık dönemi de farklı olur. Bu yarışa hazırlık dönemim diğer katıldığım tüm yarışlardan daha da farklı oldu. Garmin Runfire Salt Lake Ultra Trail benim sadece koşu değil, mental ve fiziksel olarak da rutinimin dışına çıktığım, sadece bana ait olsun istediğim bir yarıştı.

Rutinim olan sabah erken saatlerin dışında sıcak havada yapmam gereken antrenmanlar, ailemi ve günlük iş tempomu, derslerimi buna adapte etmeye çalışmak, yarışa uygun bir beslenme düzenini uygulamak, bedenime ve zihnime karşı verdiğim bir mücadeleydi günün sonunda.

Yarıştan on gün önce çok iyi hissediyor, gelişen sürelerimi de göz önünde bulundurduğumda yarışı iyi bir süre ve derece ile bitirebileceğimi düşünüyordum. Fakat hayat biliyorsunuz hep planlandığı ve öngörüldüğü gibi gitmiyor. Kızım Sim'in üst üste hastalanması ve benimde yarıştan iki gün önce zehirlenip bütün bağışıklık sistemimi alt üst etmem yarışa yaklaşımımı tamamen değiştirdi.

Yarışa beklenen sıcaklığın çok altında, rüzgârlı bir günde başladık. Geçen senelerde 200-300m olan tuzun kurumamış sulu alanının 2km'lere çıktığını fark ettik. Yarışın ilk yarısı zaten daha yarış başlamadan hissettiğim yorgunluğun tavan yapması ile planlarımın çok gerisinde bitti. Bir an oldu, 'sanırım ilk defa bir yarışı bitiremeyeceksin Bestoş' dedim kendi kendime. Oldukça düşük bir tempoda ilerliyor, nabzımı kontrol altında tutmaya çalışıyordum. Etrafta bir tanıdık yüz aradım, arkasına asılıp kalacağım. Buldum ve 10.5 km'deki su istasyonuna kadar birlikte devam etmeye çalıştım.

Küçük bir mola ve derin bir nefesten sonra beynimde dönen tüm kişisel düşünceleri bırakıp yarışa kanalize olmam gerektiğinin farkındalığını yaşadım ve o da yarışı aleyhime dönüştüren bir an oldu benim için.

Yarışa yavaş başlamış olmam ve her şeye rağmen yaptığım antrenmanlarla geliştirdiğim dayanıklılık beni ikinciliğe götürdü. Zorlu bir parkur evet ama bence her koşucunun hayatında bir kere tecrübe etmesi gereken harika bir yarış, rutin dışı bir yolculuk, tamamıyla size ait olan.

KIZIL AY TUTULMASI ETKİSİYLE...

TUZ GÖLÜ'NÜN SONSUZ BEYAZLIĞINDA 10/21/42/80K VE 100 MİL MESAFELERİYLE GERÇEKLEŞEN GARMİN RUNFİRE SALT LAKE ULTRA TRAİL 27-20 TEMMUZ TARİHLERİNDE KIZIL AY TUTULMASI ETKİSİYLE KOŞULDU. 1.000 KİŞİLİK KATILIMIN OLDUĞU YARIŞTA ADIM ADIM, ANKARUNNİNG, RUNDAMENTAL, RUNARCHY, YÜZBİNKOŞ GRUPLARI DA KURUMUŞ TUZ GÖLÜ ÜZERİNDE TER DÖKTÜ.

Beste Önal

YARIŞ SONUÇLARI:

10K Tuz Gölü Koşusu:

Kadınlar:

1. Ceren Çiçek	00:52:33
2. Seda Nur Çelik	00:55:13
3. Merve Kaynar	00:55:38

Erkekler:

1. Mustafa Araç	00:40:57
2. Onur Ali İmren	00:46:33
3. Ozan Hoşyılmaz	00:47:41

21K Yarı Maraton:

Kadınlar:

1. Hülya Kıvrak	01:48:17
2. Beste Onal	02:00:29
3. Asuman Çetin	02:04:01

Erkekler:

1. Erkan Bacak	01:27:40
2. İlker Kökçe	01:32:17
3. Emir Gülümser	01:34:42

42K Tuz Gölü Maratonu:

Kadınlar:

1. İpek Onaran	03:46:03
2. Sibel Adıgüzel	04:18:47
3. Dilge Kocak	04:46:24

Erkekler:

1. Mustafa İncesu	02:56:30
2. Murat Kurtak	03:21:04
3. Özgür Özdoğan	03:23:04

80K Tuz Gölü Ultra Trail:

Kadınlar:

1 Özden Sertkaya	10:35:45
2 Cécile Lavigne	11:00:26
3 Lucienne Desira	12:42:01

Erkekler:

1. Murat Kaya	06:43:41
2. Can Ayaz	08:54:33
3. Bahadır Ozan Singer	09:06:52

100MİL:

Kadınlar:

1. Vesile Yılmaz Anatca	25:03:57
2. Sevil Toker	25:45:29
3. Şirin Mine Kiliç	30:16:58

Erkekler:

1. Mahmut Yavuz	18:11:40
2. Uğur Vahtettin Aydın	21:11:32
3. Mustafa Arik	25:46:42

Bisikletin doğa hali

Hayattan zevk almaya gayret ederken bunu öyle herkesin yapamayacağı şekillerde yapabilmek, yaptığınız şeyden aldığınız keyfi ikiye katlıyor. Nasıl mı? Zoru başararak!

Yazı-Fotoğraf Gökhan Kutluer

Futbol için sık sık yinelenen bir söz vardır: "Futbol aslında basit bir oyundur" derler; "Zor olan, basit oynamaktır." Bunu pekalâ bisiklet için de kullanabiliriz, zira bisikletin kendisi de oldukça basit ve esasında ilkel bir araç olduğundan onunla anı biriktirirken yapmamız gereken şeyler oldukça temeldir. Pedal çevirmek ve gidonu dengede tutmak dışında yapmanız gereken pek fazla bir şey yok. Asıl mesele, bunları yaparken keyif almasını bilmekte.

Peki, keyif almak ne demektir? Ya da aldığınız keyif en üst noktaya nasıl çekilir?

Bu soruların yanıtı doğada yatıyor.

Her ne kadar yol bisikletlerini şehir içinde fotoğraflamayı seven biri olsam da bisikleti ait olduğu yerde, doğada kullanmak bambaşka bir deneyim. Kazanımlar ve başarı işte tam da bu noktada başlıyor. Yaptığınız şeyden daha büyük keyif alabilmenin yolu, onu yaparken karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelebilmenizle derinden ilintilidir.

Şehirde onca arabanın, kirin, düzensizliğin ve kalabalığın içinde bisiklet sürmektense onu bir tepe tırmanışına ya da en yakın ormanın derinliklerine götürmek sizin için uykudan iki-üç saatlik zorunlu bir tasarruf halini alacak olsa da buna değer. Arabanıza koyup doğanın kalbine taşıdığınız bisikletinizle yalın birkaç saat geçirdikten sonra şehre bambaşka biri olarak döneceğinizden emin olabilirsiniz. Hatta bunu haftada birden fazla kez yaparsanız ve alışkanlık haline getirirseniz, hayatınızın tüm alanlarında faydasını görebilirsiniz.

Temel ihtiyaçları giderme konusuna eğilirken bunu sadece barınma ve beslenmenin etrafında toplamak ne yazık ki hemen hemen tüm şehir insanlarının düştüğü bir hata. Oysa bizim güzel şeyler görmeye, koklamaya ve onların arasında bulunmaya da ihtiyacımız var. Kaliteli oksijene, hayvan sevgisine ve kendimizle baş başa olmaya da ihtiyacımız var. Dolayısıyla nasıl ki bir evin kirası ya da taksiti için çalışıyor ve buzdolabını doldurmak için saatlerce mesai yapıyorsak, saydığım o diğer ihtiyaçlar için de uğraş vermeyi öğrenmemiz gerekiyor. Karşılığında dingin bir ruh hali ve berrak bir zihne sahip olacağımız aşikârdır.

Beynimiz sahip olduğu konforu ve alışkanlıkları bırakmamak için bize oyunlar oynar. Yeni bir şeyler deneyeceğimiz zaman onu yapmamak için bin bir bahane üretir. Sizse tüm o bahaneleri ölçüp tartar, eksi ve artıları kıyaslarken bir de bakmışsınız ki saatler geçmiş ve olduğunuz yerde çakılı kalmışsınız. Bundan kurtulmanın yolu temel felsefenizi harekete odaklamaktan geçiyor. Vücudunuzun ve ruhunuzun ihtiyacı olan şey harekettir. Yeni yerler görmek, yeni insanlarla selamlaşmak, unutulan ağaç kokusunu hatırlamak... Hepsi hareket ettiğinizde gerçekleşir.

Kendinizi şehirden atmayı yani zoru başardığınızda başınıza gelebilecek güzel şeylerin sayısı saymakla bitecek cinsten değil. Basit veya zor bir rotada saatlerce bisiklet sürdüğünüzde beyninizin içinde olanlara hayret edeceksiniz. Vücudunuz varlığını unutmak üzere olduğu belli başlı hormonları salgılamaya başladığında, dünya sizin için birkaç saatliğine çok daha güzel bir yer halini alacak.

Dik bir yokuşa geldiğinizde kendinizle inatlaşa inatlaşa onu bitirecek, zirveden gördükleriniz sonrasında bu küçük zaferinizle gurur duyacaksınız. Onca hızınızla inerken yol kenarında gördüğünüz bir tavşan ya da sincap için frenlere asılacak, belki birkaç fotoğrafını çekip yüzünüzde gülümsemeyle yolunuza devam edeceksiniz. Yol ortasında karşıdan karşıya geçmeye çalışan kaplumbağayı yol kenarına taşımanın ruhunuzda yarattığı etkiyi gördüğünüzde "İyi ki..." diyeceksiniz. "İyi ki bugün buraya gelmişim!"

Zor oldu.

Az uyudunuz. Belki bir saat direksiyon salladınız ve bisikletin tekerleklerini söküp takmak size işkence gibi geldi ama buna değdi.

Şimdi şehre döndüğünüzde başkalarına da anlatacak güzel anılarınız oldu, çünkü çok yüksek bir yerlerden dünyaya baktınız. Çünkü yeşilin belki de daha önce hiç görmediğiniz tonlarını gördünüz. Çünkü ormanın hiç bilmediğiniz bir yerindeki lezzetli salaş restoranı keşfettiniz. Çünkü kendinize bir şeyler kattınız. Çünkü yalın bir halde, olmanız gereken yerlerdeydiniz.

Çünkü zoru başardınız.

Vücudunuz varlığını unutmak üzere olduğu belli başlı hormonları salgılamaya başladığında, dünya sizin için birkaç saatliğine çok daha güzel bir yer halini alacak.

KIVILCIMLAR UÇUŞACAK!

Elektrikli bisikletlerin popülerliğinin artması bazı bisiklet tutkunlarını kızdırabilir fakat outdoor egzersizlerini herkese olağan kıldıkları için, varlıklarını kutlamalıyız!

Çoğu insan elektrikli bisikleti ilk kez; nefes nefese çıkmaya çalıştıkları bir tırmanışta yanlarından neredeyse imkânsız bir sakinlikte tırmanan bir bisikletçiyi fark ettiklerinde görür... Ve bu, elektrikli bisikletlere karşı öfke yaratabilir. Fakat gelin bu dargınlıkları bırakalım; elektrikli bisikletler eğlenceli, hızlı, çevre dostu ve herkesi doğaya teşvik edecek bir güç!

NEDİR BU ELEKTRİKLİ BİSİKLET?

Elektrikli bisikletleri, motor ve batarya takılı bir bisiklet olarak tanımlamak basit olur. Bu yüzden çoğu bisiklet markası, elektrikleri bisikletleri yaparken, popüler bisikletlerden yararlanıyor. Bazı markalar ise motor ve bateriyi kadronun içine saklıyor.

Motorlar yasal limit olan 15.5mph veya 25kph hıza çıkabilir. Ağırlığı nedeniyle çoğu elektrikli bisiklet, normal bisikletlere göre daha yavaştır. Fakat tırmanış başladığında size kendini beğenmiş veya özür dileyici bir suratla bakarak uçarcasına geçerler...

Elektrikli bisikletler karşımıza MTB, yol, katlanır, hibrit gibi her şekilde çıkabilir; fakat bir ortak yanları vardır: Ağırlık. Motor ve batarya engellenemez bir ağırlık katar, çoğu en az 18 kg'dir. Tabii ki daha hafiflerini de bulmak mümkündür.

NASIL ÇALIŞIR?

Elektrikli bisikletlerin pedal gücü hâlâ vardır; hiçbir çaba harcamazsanız, motor da çalışmaz. Motordan gelecek yar-

İŞTE SATIŞTA OLAN ELEKTRİKLİ BİSİKLETLER:

SALCANO KEMER (3.829 TL)
Kadro: 20" Katlanır Alüminyum Kadro
Maşa: HiTen
Arka Vites: Shimano SL-RS36 / RD-TY300 Tourney 7 vites
Fren Takımı: Tektro 837 Alüminyum V Fren Sistemi
Vites Kolları: Shimano Tourney SL-RS36
Ruble: Shimano MF-TZ500 Tourney 28t/14t ruble
Boğaz : Katlanabilir boğaz ve pedal

CARRARO E-MTB KIFUKA X (10.289 TL)
Kadro: Alüminyum 11/8-1/5" Yarı Entegre
Maşa: Suntour XCM 32 RL Gidondan Kilitli 15mm Thru Axle
Arka Vites: Shimano Deore M6000 Shadow
Vites Kolları: Shimano Deore M6000
Krank Takımı: Shimano Steps E8000 34T
Batarya: Shimano Steps E8010 504Wh (Şarj Süresi: 5 saat)

dım sadece pedalladığınız sürece devam eder ve genellikle batarya kullanımını da gösteren gidon konsolunda seçtiğiniz ayara göre güç iletilir.

Çoğu elektrikli bisikletin hafif bir artıştan büyülü bir patlamaya kadar üç veya dört seviye gücünde yardımı vardır. Sürekli en yüksek ayarı seçmek, bataryanın erken bitmesine sebebiyet verecektir ve bu boş bataryayla 20 kg'lık dev canavarı tek başınıza eve götürmekle karşı karşıya kalırsınız. Motor çalışmazken kolaylıkla 15.5mph hız sınırına hızla ulaşacağınız için tırmanmazken azami hızı kullanmanın pek bir anlamı yoktur.

BU BİR ALDATMA DEĞİL!

Gelin bir şeyde anlaşalım; bir yarışta kullanmadığınız sürece elektrikli bisiklet "aldatma" olmuyor. Ne kendinizi aldatıyorsunuz, ne de sabah işe giderken yolda onunla yarıştığınızı düşünen kişileri...

İnsanlar elektrikli bisikleti, bisiklet sürmek için bir alternatif gibi görüyor, fakat asıl hiç bisiklet sürmemenin bir alternatifidir. Elektrikli bisikletler herkesi kucaklıyor. Arkadaşlarınızla turlamak istiyor, ama kondisyonunuz buna yetmiyorsa, işte burada elektrikli bisikletler devreye giriyor. Ormanlarda yokuş aşağı uçmak istiyor, fakat bu inişlerin tırmanışlarıyla yüzleşemiyorsanız elektrikli dağ bisikleti tam size göre. Ofise terlemeden gitmek istiyorsanız yine cevap elektrikli bisiklette. Özellikle şehirdeki toplu taşıma araçlarının çoğundan daha hızlı. Tabii ki vücudunuz normal bir bisikleti sürüyormuşçasına çalışmıyor, fakat yürümeyle eşit bir güç harcıyorsunuz. Bu da hepimizin yapması gereken 30 dakikalık orta yoğunlukta bir egzersize eşdeğer. Unutmayın ki her zaman motor desteğini kapatabilir ve normal bir şekilde sürebilirsiniz, eğer buna cesaretiniz varsa...

Elektrikli bisikletlerle ilgili gözlerinizi dolduracak tek konu fiyatları... Fiyatlar 3.000-5.000 TL civarında değişiyor. Fakat bu bisikletler popülerleştikçe fiyatının düşeceğini düşünüyoruz. Ayrıca araba veya toplu taşımaların masrafıyla karşılaştırırsak elektrikli bisikletler hâlâ daha hesaplı görünüyor.

SADECE BİR YOKUŞ! AŞABİLİRSİN!

Nasıl oluyor da bazı koşucular zirveye kolay bir şekilde ulaşırken, bazıları bu konuda büyük mücadele veriyor? Doğru yaklaşım, teknik ve tutumla yokuşları kolay ve keyifli hale getirebilirsiniz.

Çeviri Kübra Dalman

SERPENTINE
Red Bull
406

Yeni koşucular

Koşuya yeni başladıysanız düz zemin bile yeterince zordur. Yokuş yukarı koşmak daha da zordur, cesaret kırıcı olabilir ve kontrolünüz dışında çabucak nefesinizi kesebilir. İyi haber şu ki bunu geliştirebilirsiniz! Bunun için başlangıçta daha düz zeminleri tercih edin. Forma girdikçe yokuşların da üstesinden geleceksiniz ama öncelikle kendinize düz zeminde zaman tanıyın.

Yeni başlayanların yaptığı en büyük hata yokuşlarda aşırı zorlamak. Üstesinden gelip bitirmekle yokuşa bilinçsizce saldırmak arasında büyük bir fark vardır. Yokuşa saldırarak kendinizi geliştiremezsiniz. Tam tersini yapın. Yavaşlayın ve emin adımlarla yürüyün. Hızlı da yürüyebilirsiniz,. Bu daha verimli olacak ve zirveye ulaştığınızda hızınızı tekrar kazanmanızı sağlayacaktır. Hız yerine eforunuzu koruyun. Hızınızı saatle ölçüyorsanız, yavaşlayın ve yoğunluğunuzu sabit tutun. Saatinizde kalp atış hızınızı takip ediyorsanız, yokuş çıkarken onu da sabit tutmaya çalışın. Keskin bir şekilde yükselmesini engelleyin.

Enerjinizi koruyun

Yokuşta kendinizi zorladığınızda kalp atış hızınız artar ve glikojen depolarınızı kullanmaya başlarsınız. Kendinizi zorladığınız her yokuşta deponuzdan yersiniz. Bu hiç verimli olmaz. Enerjinizi daha çabuk tüketirsiniz. Bu özellikle uzun koşular, maratonlar ve ultralar için çok önemlidir.

DÜZ ZEMİNLİ YARIŞLAR GÖRÜNDÜĞÜ GİBİ DEĞİLDİR

Düz zeminli yarışları kolay bir seçenek olduğu için seçmeyin. Düz zeminli yarışlar her an odaklanmanızı, sabit bir hıza sahip olmanızı ve sürekli çaba harcamanızı gerektirir. Bu da oldukça zordur, özellikle yarı maratondan uzun yarışlar için. Çoğu koşucular en iyi sürelerini hep yumuşak zeminde yapmışlardır. Onun yerine inişli çıkışlı bir yarış tercih edin. Bu tekrarladığınız monotonluğu ve hızı bir kenara bırakıp, yokuş aşağı giderken nefes alacak bir zaman verecektir. Yarışlarda yokuşlardan korkmayın, onlara mantıklı ve kendinizden emin yaklaşın.

Yokuşa hızlı girenlerdenseniz 90 dakika veya iki saatlik bir yokuşlu koşuda duvara çarpar ve kendinizi yorgun hissedersiniz. Bu yüzden yavaşlayıp, yokuşlara daha yumuşak girin. Yürümekten veya hızınızı düşürmekten korkmayın, böylece glikojen depolarınızı koruduğunuzu unutmayın. Ultracılar bunu bilir. Yokuşlarda hızlı davranmaz ve enerjilerini saklarlar. Çünkü daha uzun yolları olduğunun farkındadırlar. Bu kaplumbağa ve tavşan stratejisidir.

Diğer yandan tabii ki yokuşları uçarak geçebileceğiniz bir antrenman programı uygulayabilirsiniz. Buna "yokuş antrenmanı" denir. Düzenli ve istikrarlı bir koşu sürecinden sonra yokuşlarda daha güçlü olabilmek için yapabileceğiniz bir antrenmandır. Yokuş koşmak sakatlanma riskini beraberinde getirir. Bu yüzden uzun bir koşu geçmişiniz varsa bu tarz antrenmanlara başlayın. Yokuşlar en çok kalf ve aşil tendonlarında gerginlik yaratır, bu yüzden dikkatli olun.

Ve son olarak...

Formunuzu yakaladıkça ve özgüveninizi yüksek tutunca yokuşlar daha kolay gelecek. Birkaç yokuş antrenmanı denedikçe gözünüzde büyüttüğünüz kadar zor olmadığını anlayacaksınız. Yokuşlardan korkmayın, onlara saygı duyun; sizin için yaptıklarından dolayı minnettar olun ve onları sevmeyi öğrenin.

YOKUŞ AŞAĞI TEKNİĞİ

Yokuşlar hakkındaki en iyi şey her yokuşun bir inişi olmasıdır! Bacaklarınızdaki stresi önlemek için bunun bir tekniği var. Yokuş aşağı koşan deneyimli koşucuları izleyin. Dengeli, koordineli, kendinden emin ve hızlı koşarlar. İşte yokuş aşağı koşarken kullanabileceğiniz birkaç ipucu:

- Vücudunuzu dengelemek için kollarınızın rahat ve geniş bir şekilde sallanmasına izin verin.
- Yokuşun hızına kendinizi verin, çaba harcamayın.
- Frenlemeyi önleyin. Kendinizi sadece yokuşa ve akışa bırakın.
- Adım uzunluğunuzun doğal olarak artmasına izin verin.
- Yukarı ve önünüze bakın. Burnunuzun ucuna değil, 5m önünüze odaklanın. Bu basit ipucu dik durmanızı sağlar ve sizi yaklaşan zemine hazırlar.
- Adımlarınızı hafif ve hızlı atın.
- Yokuş aşağı koşmanız için ihtiyacınız olan güçlü bir gövdedir. Yokuş aşağı koşmak size zor geliyorsa demek ki gövdeniz yeteri kadar aktif değildir. Pilates deneyebilir veya gövde egzersizleri yapabilirsiniz.

BU ANTRENMANLARI DENEYİN!

İşte yokuşlarla başa çıkmanızı kolaylaştıracak birkaç öneri:

YOKUŞLU KOŞU

4-5 tepe içeren yaklaşık 6 km'lik bir rota bulun. Her tepede tırmanışa geçene kadar bütün gücünüzle koşun, hafif tempoyla inin ve tekrarlayın. Koşunuza devam edin ve bir sonraki yokuşa gelince aynısını yapın. Zirvede durmak yerine koşmaya devam edin.

Koşunun geri kalanını kolay bir hızla sürdürün ve 1 km kala sakin bir şekilde koşunuzu tamamlayın.

TEKRARLI PİRAMİT

Koşmak için yaklaşık iki dakika sürecek nispeten yumuşak bir eğim bulun. Çok dik olmasın.

Dinamik hareketler içeren bir ısınmadan ve hafif tempolu koşudan (jog) sonra aşağıdaki seti takip edin. Yokuş yukarı çıkarken çok zorlamayın; fakat hızı, 8/10 efor seviyesine kadar zorlayabilirsiniz. Her seti 7 kez tekrarlayacak şekilde 2-3 set yapabilirsiniz.

Her tekrar saniyelerle hesaplanmalıdır. 30 saniye yukarı koş, aşağı jog, 60 saniye yukarı koş, aşağı jog, 90 saniye yukarı koş, aşağı jog, 120 saniye yukarı koş, aşağı jog, 90 saniye yukarı koş, aşağı jog, 60 saniye yukarı koş, aşağı jog, 30 saniye yukarı koş, aşağı jog...

Bu piramidi iki kere (ileri seviye bir koşucuysanız üç kere) tekrarlayın. Kolay hafif tempolu koşuyla soğuyun ve yürüyün.

Her tekrarda ve yokuşta zorluğu hissedersiniz ama kendinizi yorgun hissetmemelisiniz. Bu yüzden kontrolde kalın ve dikkatli olun.

Farklı eğim, uzunluk ve antrenmanları deneyin. Dik ya da uzun tepeleri deneyerek dayanıklılığınızı artırabilirsiniz. Örnek verdiğimiz gibi zor bir antrenmandan sonra karbonhidrat ve protein açısından depolarınızı doldurmayı unutmayın. Yardımcı oluyorsa germe hareketleri yapın.

YOKUŞ YUKARI TEKNİĞİ

Yokuş yukarı çıkmak vereceğimiz ipuçlarıyla daha kolay ve keyifli hale gelebilir:

■ Vücudunuzun her yanını rahatlatın. Oflayıp pufluyor ve somurtuyorsanız boşa enerji harcarsınız.
■ Yürümeyi tercih ederseniz yürüyün. Güçlü bir şekilde zirveye çıkın.
■ Adımlarınızı kısaltın, kısaltın ki "büyülü" adımlara dönüşsün...
■ Hızı unutun. Hız yerine eforunuzu koruyun. Yokuşları verimli bir şekilde koşmalısınız, hızlı değil.
■ Ayağınıza değil, zirveye bakın.
■ Parmak uçlarınızla koşmaktan kaçının, bu kalflarınıza zarar verir. Normalden daha fazla orta ayak diye bilinen kısımla hafif adımlar atın ama zorlamayın.
■ Odaklanın, en iyi dikkatinizi verin.
■ Özellikle zor bir tırmanış yapıyorsanız kollarınızı daha güçlü kullanın.
■ Dirseklerinizi omzunuzdan geriye doğru çekin. Bunu zirveye doğru hızlıca çıkmak için kullanabilirsiniz. Tekniğiniz ve tutumunuz araziye, zemine ve yokuşun uzunluğuna göre farklılık gösterecektir. Bu yüzden stratejinizi ayarlamalısınız.

KAYGINIZI KONTROL EDİN

VERİMLİ ŞEKİLDE DÜŞÜNME SANATI

Triatlonunuzun yüzme disiplinine hazırlanırken, aklınız size çeşitli oyunlar mı oynuyor? Kendinizi negatif düşüncelerden arındırmalısınız. Ama nasıl?

Bir triatlete en sevmediği disiplini sorarsanız, genelde alacağınız cevap "yüzme" olur. Özellikle yarışlarda en çok korku veren kısım yüzmedir. Açık yüzme veya havuzda, kendine oldukça güvenen yüzücüler bile kaygı yaşar.

Kaygı, triatletlerde midede kelebek hissi, avuçların terlemesi, kasların gerilmesi, mide bulantısı veya huzursuzluk gibi fiziksel belirtilere neden olabilir. Bu belirtiler, negatif düşüncelerin etkisiyle de gelişebilir. Kaygıyı aşmanın ilk adımı fiziksel ve mental belirtilerin farkında olmaktır.

Açık su mu, havuz mu?

Yarış başlangıcındaki toplu çıkış göz korkutucu olabilir. Sersemleten bacaklar, saldıran dirsekler... Bulanık bir suda görmek bazıları için zor olabilir. Teknik olarak görmek (sizi rotadan çıkartıp daha uzun yüzmenize sebep olabilir) zorlayıcı bir testtir. Suyun sıcaklığının çok soğuk olma ihtimali de başka bir problem yaratabilir. Wetsuitler klostrofobiye, rahatsızlığa veya bazı kişiler için çok sıkı olması nedeniyle nefes zorluğuna yol açabilir. İşte bunlar kaygıyı tetikleyen tüm faktörler...

Yüzme disiplini havuzda yapılan triatlonlarda da durum farklı değil. Sıcaklık, kalabalık, ses ve diğer yüzücüler tarafından çevrilen bir alanda saat yönünde veya saat yönünün tersine, yukarı veya aşağı şeritlerde yüzmek baskı ve strese sebep olabilir.

Triatletlerin gerçekten de savaşması gereken çok şey var ve yüzme sadece ilk disiplin! Şimdi kendinize bu bahsettiğimiz zorlukları düşünmek için biraz zaman verin ve düşüncelerinizin performansınızı etkileyip etkilemediğini kendinize sorun.

Kaygınızın sebepleri neler?

1- "YAPMA"LAR

Kendinizle konuşurken kullandığınız cümleler genelde olumsuz fiillerden mi oluşuyor? "Yarışa başlarken gergin olmamalıyım", "çok hızlı başlama!" ya da "yüzücüler arasına sıkışıp kalmamalıyım" gibi cümleleri çok sık kullanıyor musunuz? Öyleyse ne yapmanız gerektiğine odaklanmak yerine, ne yapmamanız gerektiğine odaklanıyorsunuz demektir.

2- LİMİTLEMELER

Bunlar gelecekteki performansınızı etkileyecek bariyerlerdir. "Yapamazsın", "asla" gibi ifadeler ve kendinize karşı duyduğunuz güvensizlik bu bariyerlerin başında gelir. "Bugün havanın bu sertliğiyle şimdiye kadar ki en iyi süremi yapamam", "Şimdiye kadar hiç soğuk suda iyi yüzmedim", "Bu şartlarda bugünkü yarışı iyi geçirebileceğim konusunda şüpheliyim" gibi limitlemelerle kendinize meydan okumayı reddediyorsunuz.

3- KÜÇÜMSEMELER

"Tekniğim yetersiz" ya da "çok hızlı gittim ve yarışı mahvettim" gibi ifadeler, daha önceki performanslarınızdaki gibi zayıf noktalara ve hatalara takılan yorumlardır. Küçümsemeler, düşüncelerinize hakim olup, pozitif noktaları gölgede bırakır.

4- "EĞER"LER

Buna negatif bir döngü diyebiliriz. Çünkü endişelenirken sorulan sorular genelde cevaba ihtiyaç duymayan sorulardır. "Bugün kötü yüzersem ne olur?" ya da "Toplu başlangıçta gözlüklerim çıkarsa ne olur?" gibi.

5- GÜVENSİZLİK

Güvensizlikle ilgili ifadeleri iyi bir performans göstereceğinizden şüphe ettiğiniz zamanlarda kullanırsınız. Fiziksel hazırlık, teknik yetenek veya psikolojik hazırlık konusundaki endişelerinizi yansıtabilirler. "Doğru şekilde nefes almıyorum", "wetsuitim çok dar" ya da "bunu yapamam" gibi.

6- DİĞERLERİNİN FİKİRLERİ

Bu ise başkalarının sizin performansınız hakkında sizi yargılayacağı korkuyla ilgilidir. "Antrenörümü hayal kırıklığına uğratacağım" ya da "Tamamen doğru giderken rotadan çıkıp rezil oldum" gibi.

Tüm bu negatif fikirler ve endişeler size tanıdık geldi mi? Cevabınız evet ise, aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz. Kaygınızı azaltıp verimli düşünmenizi sağlayacak ve bu da performansınızı arttıracak!

Kendinizi olumlayın!

- "Yapma"lar yerine alternatif ifadeler kullanın.
- Yapmamanız gerekenler yerine, ne yapmanız gerektiğine odaklanın. Yani kendinize "çok hızlı başlama" yerine "sakin başla" diyebilirsiniz.
- Limitlemeler yerine mümkün olduğuna inanın.
- Hatalı olduğunuz bir kısım varsa onu asla düzeltemeyeceğinizi düşünmek yerine üzerine gidin. Yüzüş tekniğinize odaklanarak, en verimli şekilde yüzdüğünüzden emin olun.
- Küçümsemeler yerine değişime inanın.
- Olumsuz ifadelerin kalıcı olduğunu düşünmeyip, bakış açınızı onları geliştirmeye yönelik kullanmakta fayda var. Zayıflıklar geliştirilebilir ve yanlışlar değiştirilebilir. Örneğin "tekniğim yetersiz" yerine "tekniğim yetersizdi" diyerek yanlışlarınızı geçmişte bırakmalısınız. Kendinizle konuştuğunuz gibi başkası sizinle konuşsa onur da bu şekilde sizi küçümsemesine izin verir miydiniz?
- Eğer yapamazsam yerine eğer yaparsanız?
- Kalıbı bu şekilde değiştirirseniz, performansınızı arttırmak için neler yapabileceğinize dair teşvik edici bir yanıt bulabilirsiniz. Örneğin "eğer yarışın başında gözlüğümü düşürür ve göremezsem" yerine "evet, eğer gözlüklerim çalınırsa, kenara geçip, üç derin nefes alır ve devam ederim" diyebilirsiniz.
- Güvensizlik yerine kendinizden emin olun!
- Performansınızla ilgili olumsuz şeyler olması çok yüksek bir ihtimal fakat her zaman durumu daha olumlu bir hale getirebilirsiniz! "Dünyadaki en yavaş yüzücü değilim, benden daha yavaş olan daha çok yüzücü vardır" gibi.
- Diğerlerinin fikirleri yerine kendi kendinizin yargıcı olun.
- Başkaları tarafından nasıl yargılanabileceğiniz veya değerlendirilebileceğiniz konusunda endişeleriniz varsa bunu göz önünde bulundurmanız çok önemlidir. Öncelikle insanların nasıl düşündüğünü kontrol etmek imkânsızdır. İkincisi, insanlar nasıl yüzdüğünüze bile bakmaksızın yargılarlar. Ne kadar iyi olursanız olun, sizi eleştirecek bir kişi illa ki çıkar. İnsanların sizi nasıl yargıladığı onları ilgilendirir, sizi değil.

6
KLAMER
NED
NEDERLAND
LOTERIJ
KUOTA
KOUGAR

DEĞİŞİM NOKTASINDA KAYBETMEYİN!

Triatlondaki değişim noktası, yarış performansınızda nasıl bir etki yaratıyor? Bu nokta için de ayrı antrenman uygulamalı mısınız?

Çeviri Kübra Dalman

Triatlon; yüzme, bisiklet ve koşudan oluşuyor, öyle mi? Aslında tam olarak değil... Hepsini birlikte tutan ve hazırlıksız girmeniz durumunda sizi yarışın kaybedenlerinden biri yapacak, dikkatinizi vermeniz gereken dördüncü bir disiplin daha var. Öyleyse sizi uzmanların ipuçları ve önerileri ile buluşturuyoruz.

"Değişim noktalarıyla bir yarışı kazanmak çok zordur, fakat kaybetmek de bir o kadar kolay..."

Bu bilgelik yansıtan söz triatlon koçu ve spor psikoloğu Noe Orozco-Segaviano'ya ait. Noe, tüm antrenörlük yapıyor, fakat İngiliz paralimpik triatlon takımına kazandırdığı atletler ve onları geliştirmesiyle tanınıyor.

"Genelde çok genç sporcuları seçiyor ve onları hayata elit olarak hazırlıyorum" diyor ve "Buradaki kilit nokta, atletlerin değişim noktasını; hız, dayanıklılık ve zihin gücünü bütünleştirici bir element olarak algılamalarını sağlamak" diye de ekliyor.

Böylece değişim noktasını üç ayrı elemente ayırıyoruz; fiziksel, zihinsel ve tekniksel.

ZİHİNSEL

Geliştir!

Değişim noktasını bir disiplini ardınızda bırakmak ve yenisine başlamak olarak kullanın. Kötü bir yüzme performansı sonrası değişim noktasına kötü bir ruh haliyle girmek oldukça kolaydır. Sonrasında bu negatif düşünceleri yarış boyu düşünür durursunuz. Ama burada Taylor Swift'in önerisiyle Shake It Off diyerek devam etmek gerekiyor, çünkü neler olacağını asla bilemezsiniz.

Mark Allen, Noe için bir ilhammış. Ama sadece Ironman Dünya Şampiyonası'nı defalarca kez kazandığı için değil, 1995 yılında başardığı durum için... Bir yarışta bisiklet ve koşu arasındaki değişim noktasına liderden 13 dakika sonra girmesine rağmen onu yakalayarak zaferi kucaklamış. Noe şunları söylüyor:

"Değişim noktasında etrafındakilerin telaşına nazaran onun ne kadar sakin olduğunu görebiliyordunuz. Onun dikkati kazanmak için ne kadar hıza ihtiyacı olduğunu hesaplamakla meşguldü."

Odaklan

Değişim noktası neredeyse aileniz, arkadaşlarınız veya kalabalıktan gelen desteğin en çok hissedildiği yerdir. Kameraya poz vermek, gülümsemek kulağa masum geliyor. Fakat dikkatinizin dağılması ve bunun sürenize eklenmesi çok kolaydır. Dünyanın en başarılı triatletlerinden biri olan Jonny Brownlee, 2012'deki Londra Olimpiyatlarında tam da bunu yaptı. Bisikletini değişim noktasının sınırına doğru sürdü ve dur/git cezası ile 15 saniye ceza yedi. Bu da ona kardeşi Alastair'a altın ve Javier Gomez'e de gümüş madalyayı kaptırmasına neden oldu.

FİZİKSEL

Sıradaki disiplin için hazırlan

Değişim noktasına girdiğiniz gibi diğer disiplin için hazır olun. Triatletler genelde yüzerken tekme kullanmaz ve bacaklarının enerjilerini bisiklet ve koşu için saklar. Fakat bu da siz suyu terk eder etmez bacaklarınızı halsiz bırakabilir. Yüzmenin son anlarına (örneğin bir dakika kala) doğru yumuşak tekmeler, bunun üstesinden gelmenizi sağlar.

Aynı şekilde bisikletin sonlarına doğru yüksek vites kullanmanız, bacaklarınızın ritmini ayarlayarak sizi koşu için hazırlayacaktır.

Sakatlanmaların önüne geç

Değişim noktası hiç şüphesiz oldukça meşgul bir ortam. Wetsuitlerini çıkartmakla uğraşan, akıllarındaki bin bir tereddüt ile bisikletlerini alan ya da bitiş çizgisine koşmanın mutluluğuyla acele eden yarışın farklı evrelerindeki insanlar...

"Yarışta sakatlanmanıza sebebiyet verecek en olası kısım bu" diyor Noe ve "Dikkatinizi vermek ama acele etmemek sakatlıklardan kaçınmak için oldukça önemlidir" diye ekliyor. 2012'de Emma-Kate Lidbury hem Mallorca 70.3'ü hem seyircilerin kalbini kazandı. Bisikletini T2'ye ittirirken büyük bir takla atmasına rağmen zafere ulaştı. Yarı maratonu yarasından dizine akan kanla tamamladı, fakat daha sonra iyileşene kadar altı hafta yedek kulübesinde oturmak zorunda kaldı.

TEKNİKSEL

Burada üzerine düşünmeniz gereken biraz fazla element var, gelin bunları çözüme kavuşturalım.

Wetsuitin çıkartılması

Buradaki mantra "pratik, pratik, pratik" olmalı. Bu kendi içinde bir beceri. Değişim noktaları genelde telaşlı bir şekilde etrafta dolanan insanlarla doludur. Sonu gelmeyen wetsuit çıkartma işlemini kolaylaştırmak için bebek yağı veya vücut kayganlaştırıcı jellerden kullanabilirsiniz.

Bisikletin bulunması

Yaş grubunda büyük başarıları olan bir triatlet Blenheim Triatlonu'nda bisikletini nereye bıraktığını unuttu ve bu ona bir dakikadan fazla bir süre kaybettirdi. Bu kolayca başınıza gelebilecek bir şey.

Bunu açık renkte bir gidon bandı kullanarak önleyebilir, üzerine belirleyici bir havlu koyabilir veya işaretlere bakarak kendi numaranızı bulabilirsiniz. Ayrıca elinize kalıcı kalemlerle notlar alabilirsiniz.

Ayakkabılara gelince...

Bisiklet veya koşu ayakkabılarınızda bulunacak normal dozda bebek pudrası, ter ve suyu emerek giyinmenizi kolaylaştıracaktır. Koşu ayakkabısı üzerinde elastik bağcıklar kullanmak ise, uyuşmuş parmaklarınızla doğru mu bağlıyorum paniğini önleyerek işinizi kolaylaştıracaktır.

Hazır ayaklardan konuşuyorken, çoraba ihtiyacımız olup olmadığını sormanın tam zamanı. Su toplamaya eğilimli ayaklara sahip değilseniz super-sprint ve sprint triatlonlar için çorap pek gerekli gözükmüyor. Olimpik mesafeye kadar çorap giyinmemeyi tercih edebilirsiniz ama 10k ve sonrası çoraba ihtiyacınız olacak. Çorap giyerek kaybettiğiniz vakti verdiği çorabın verdiği ekstra rahatlıkla geri kazanabilirsiniz. Özellikle yüzme ve bisiklette geçirdiğiniz bir saatten sonra.

Son olarak, yarıştan sonra ne olacağını düşünün. Toparlanmanız için neye ihtiyacınız var? Son öneri olarak su geçirmez bir değişim noktası çantası bulmaya çalışın veya çantanızı poşetin içine koyun. Uzun bir yarışı bitirdikten sonra ıslak kıyafetleri giymek kadar kötü bir şey yoktur.

BESLENME, SIVI ALIMI VE DEĞİŞİM NOKTASI

Triatlonda ne ve ne zaman yiyip içeceğiniz çok tartışılan bir konudur ve değişim noktasının planlanmasında büyük etkisi vardır.

En hafif bisikleti bulmak uğruna 20 bin lira yatırım yapan, sonra da 40 dakikalık sürüş için bisikleti dört litre suyla dolduran yarışçıları görünce gülmemek için kendinizi zor tutabilirsiniz.

Beachbody LLC'de beslenme direktörü ve aynı zamanda amatör yol ve dağ bisikletçisi Denis Faye, beslenmenin büyük bir kısmının yarıştan önce yapılması gerektiğini söylüyor. "Antrenman sürecinizde doğru besinleri tercih ederseniz, vücudunuz hem daha iyi performans gösterir hem de daha iyi toparlanır" diyerek şunları söylüyor:

"Katı bir diyet, aşırı yoğun bir antrenman temposundan çok daha iyidir. Hedef yarışınıza gelince, yarışa kadar ve yarış sırasında ne depoladığınız hayati önem taşır. Yorgunluk, kramp ve diğer her türlü sakatlanmanın önlenmesine yardımcı olur."

Denis'in önerisine göre, vücut 90 dakikalık egzersiz için gerekli enerjiyi bulundurur. Bu da demek oluyor ki, super-sprint ve sprint triatlonlarda ek alıma pek ihtiyacımız yok. Fakat bunlardan yüksek mesafeler için hem besin hem de sıvı depolamanız gerekiyor, hem de hemen yüzmeden sonra.

Doğal olarak yüzerken herhangi bir alım yapamazsınız, bu yüzden karaya çıkar çıkmaz depolamaya başlamanız gerekiyor. Yapabileceğiniz en iyi şey, değişim noktasında veya bisikletinizin üzerinde bir şişe su bulundurmanız. Biraz da yiyebilirsiniz. Fakat çok değil. Çünkü bu, mide sorunlarına yol açabilir. Koşuya nazaran bisiklet üzerindeyken daha rahat yiyebileceğinizi unutmayın. Yani kendinizi besleyebileceğiniz uzun bir sürüş var. Vücudunuzun ne kadar ihtiyacı olduğunu ve hangi beslenme sisteminin sizin için daha iyi olduğunu antrenmanlarınızda deneyin. Bunlar jelle alım, çiğneyerek, full sıvı, sandviç vs... Böylece yarışa bir planla başlayın ve ona bağlı kalın, her ne kadar imkânsız gözükse de!

SU İÇMEK İÇİN
SUSAMAYI
BEKLEMEYİN.

Hayatın mucizeleri "SEN VE SU"

Doğduğumuzda vücudumuzun %74'ü su iken yaşlılıkta bu oran %45-50'lere düşer. Su miktarı azalsa da suyun vücudunuzdaki önemi ve yeri değişmez. Gelin su ile ilgili mutlaka bilmeniz gerekenlere göz atalım.

Yazı Ayşegül Demirsoy

Su içmek benim sosyal medyada sık sık değindiğim bir konudur. Bunun sebebi birçoğumuzun bu alışkanlığa sahip olmaması. Çünkü çoğumuz ne kadar önemli olduğunun farkında değiliz. Oysa su, yaşamımızın ve bedenimizin temelini oluşturuyor. Su teorik olarak iki hidrojen ve bir oksijen atomundan oluşan, doğal sıcaklıkta sıvı durumunda bulunan, renksiz, kokusuz ve tatsız olarak bilinse de yaşam kaynağımız olan bir maddedir.

Günlük ne kadar soru içmeliyim?

Buna genel olarak verilen cevap 2 litredir. Ama bilimsel çalışmalar kilogram başına 40 mililitre içmenizi önerir. Bu oranı egzersiz yaptığınızda ve alkol aldığınızda arttırmanızı öneririm.

Yeterli su içtiğimi nasıl anlarım?

Bunu anlamanın en kolay yolu idrar renginizdir. Açık sarı ya da suyun rengine yakın olması gerekir.

Su içme alışkanlığını en kolay nasıl edinirim?

Her şeyden önce su içmek için susamayı beklemeyin. Bu bir alışkanlıktır. Evinize veya iş yerinizdeki masanıza su şişesi alın ve onu görebileceğiniz bir yerde tutun. Ne kadar su içtiğinizi bilmek sizi motive edecektir.

Suyun faydaları nelerdir?

*Kilo vermenizi destekler
*Vücut ısısını düzenler
*Eklemlerin kayganlaşmasını sağlar
*Cildi nemlendirir ve parlaklaştırır
*Selülit oluşumunu azaltır
*Metabolik reaksyonlarda rol alır

Kilo verme üzerindeki etkisi nedir?

Bedendeki su miktarı azaldıkça vücutta depolanan yağ miktarı artış gösterir. Düzenli olarak su içmezseniz ve böbreklere yeterli su gelmezse iyi çalışmazlar; artı karaciğere binen yük artar. Karaciğer böbreğin rolünü üstlendiğinde kullanamadığı yağı biriktirir. Karaciğerin temizleyemediği toksinler ise bedenin asidik olmasına sebep olur ve asidite kilo verememenin önemli sebeplerinden biridir.

Az su içtiğimi nereden anlarım?

Cilt kuruluğu, ciltte erken kırışma, dudaklarda çatlaklar, sürekli ağız kuruması, bacaklarda ödem, kabızlık, sık sık yaşanılan baş ağrısı en çok görülen belirtilerdir.

Suyu satın alırken en çok neye dikkat etmeliyiz?

Öncelikle suyun etiketini mutlaka okuyun. Ph (power of hydrogen) yazısının karşısındaki rakam suyun içindeki potansiyel hidrojen miktarını gösterir. Ph'ı 7'den düşük olan sular asidik, 7 olan nötr ve 7 üzerindeki sular ise alkalidir.

"Ph'ı 7.4- 8.0 arasındaki hafif alkali dediğimiz suları tercih etmelisiniz!"

Bu bilgiler ışığında bilmelisiniz ki su içmeden kilo vermek, sağlıklı olmak ya da sağlıklı bir yaşam söz konusu değildir. Kendinizi seviyorsanız bunu göstermenin en güzel yolunu kendinize iyi bakmaktır ve bunun ilk adımı da düzenli su içmektir.

Bedeniniz için bir mucize arıyorsanız önce aynaya bakın; çünkü siz mucizenin ta kendisisiniz. Ama o mucizeye iyi bakmak için sağlıklı beslenmeniz gerektiğini ve su içmenizin sizde bambaşka mucizeler yaratacağını unutmayın.

VEJETARYEN SPORCULARA beslenme önerileri

Vejetaryen bir sporcuysanız aklınızda onlarca soru oluşabilir ve bazen aldığınız cevaplar birbiriyle uyuşmaz. Aklınızdaki tüm soruları diyetisyen ve beslenme uzmanı Damla Arslan yanıtladı ve önerilerde bulundu.

Vejetaryen sözcüğü canlı, sağlıklı, hayat dolu anlamına gelen 'Vegetus' sözcüğünden türemiştir. Vejetaryen beslenme; et, kümes hayvanları, balık gibi hayvansal gıdaların yer almadığı bir beslenme tarzıdır. Bazı vejetaryenler süt- süt ürünleri ve yumurta gibi besinleri de tüketmez. Araştırmalara göre vejetaryen beslenenlerin kalp hastalıkları, obezite, hipertansiyon, dislipidemi, diyabet ve bazı kanser türlerine yakalanma riski düşüktür. Vejetaryenler sebze, meyve, tahıl, kuruyemişler, kuru baklagil ağırlıklı beslenir. Bu yüzden posa, antioksidan, fitokimyasallar, çeşitli vitamin ve mineraller ve düşük doymuş yağ aldıklarından dolayı kronik hastalıklara yakalanma oranı daha düşüktür. Sağlıklı beslenmenin öneminin artmasıyla vejetaryen olan sporcu sayısı da artmaya başlamıştır. Peki vejeteryan olmanın spora zararlı bir etkisi var mı? Gelin, birlikte bakalım!

VEJETARYEN SPORCULARIN SPOR PERFORMANSI NASIL ETKİLENİR?

Antrenman ve müsabaka sırasında kas ve karaciğer glikojeni kas kasılması için en önemli yakıttır. Sporcu beslenmesinin temel kuralı karbonhidrat ağırlıklı beslenerek sporcu performansını arttırmaktır. Sebze, meyve, tahıl ve kuru baklagiller karbonhidrat kaynağı olduğu için vejetaryen sporcunun karbonhidrat gereksiniminde bir eksiklik görülmemektedir. Sadece süt ürünlerinde bulunan karbonhidratı alamayacağı için bu da diğer besinlerle kapatılabilir bir durumdur. Araştırmalarda vejetaryen bir sporcunun performansının azaldığı ile ilgili net verilere ulaşılamamaktadır.

VEJETARYEN BESLENMENİN FAYDALARI NELERDİR?

Sebze, meyve, tahıl, kuruyemiş ve kuru baklagil yönünden zengin olan bu beslenme türü antioksidan içeriği bakımından oldukça yüksektir. Bu da sporcularda egzersize bağlı olan oksidatif stresi azaltmaktadır.

VEJETARYEN SPORCULARDA NE GİBİ EKSİKLİKLER GÖRÜLEBİLİR?

Bitkisel ağırlıklı beslenen vejetaryen sporcular yüksek miktarda posa ve fitik asit almaktadır. Bu besinler ise çinko, demir, bakır, mangan, selenyum gibi minerallerin emilim oranını ve biyoyararlılığını düşürmektedir. Bu minerallerden en önemlisi ise demir mineralidir. Sporcular, vücutlarına oksijen taşınmasını kolaylaştırmak ve egzersiz sırasında solunum fonksiyonlarını ideal düzeye getirebilmek için demir açısından zengin beslenmelidir.

Bitkisel proteinde bulunan hem olmayan demir hayvansal proteinde bulunan hem olan demire göre vücudumuzda daha az emilebilmektedir. Bu durum sonucunda özellikle vejetaryen kadın sporcularda anemi riski oldukça fazla görülmektedir. Bunun sonucunda ise 'amenore' ve 'osteoporoz' riski artmaktadır. Yüksek posa, düşük yağ içeren vejetaryen beslenme ve yoğun egzersiz ile östrojen düzeyinin azalması ile amenore görülmektedir. Düşük kalorili beslenme, egzersiz şiddetinin yüksek olması ve diyet kalitesinin düşük olması nedenler arasındadır. Ancak düzenli beslenme ve kişiye göre doğru miktarda enerji alımı ile normal bir menstrüel döngüye sahip olabilirler.

Sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan kreatin, kalsiyum, D vitamini, B12 vitamini eksiklikleri de vejetaryen beslenmesinde görülmektedir. Kalsiyum ve D vitamini kemik yapısını güçlendirdiği için sporla oluşan stres kırıklarının azalmasında etkilidir. B12 vitamini kırmızı kan hücrelerinin oluşmasında hücre bölünmesinde görevlidir. Kreatin, vücutta en çok kaslarda bulunan ATP sentezinde rol oynayarak enerji üretimini sağlayan aminoasittir. Kısa-süreli yüksek şiddetli sporlarda performansı ve kas kütlesini arttırdığı ve yorulmayı geciktirdiği saptanmıştır. Ancak maraton, bisiklet gibi uzun süreli sporlarda performansı geliştirdiğine dair veri bulunmamaktadır.

PROTEİN EKSİKLİĞİ GÖRÜLÜR MÜ?

Protein gereksinimi, spor yapan bireylerde kilogram başına 1.2-1.5 g'dır. Bu da günlük alınması gereken enerjinin %15-20'sine denk gelmektedir. Ancak vejetaryen beslenen sporcular bitkisel protein tükettiklerinden hayvansal proteine göre emilimi daha düşük olmaktadır. Bu sebeple bitkisel kaynaklı proteinin alımı normal beslenenlere göre %10 arttırılmalıdır. Vejetaryen beslenen sporcuların günlük kilogram başına 1.3-1.8g protein tüketmeleri gerekmektedir. Kişiye uygun hazırlanan beslenme programında yeterli enerji sağlandığı sürece bitkisel protein ile bu oran tutturulabilir ve ek olarak protein desteğine gerek duyulmayabilir. Vejetaryen bireylerin bazıları yumurta ve süt ürünleri de tüketmektedir. Böyle olduğunda ise protein eksikliği pek görülmemektedir.

VEJETARYEN SPORCULARIN TÜKETMESİ GEREKEN BESİNLER:

Kuru baklagiller, tam tahıllar, yumurta, süt ve süt ürünleri, yulaf ezmesi, mantar, fıstık ezmesi, fındık-badem-ceviz-fıstık gibi yağlı tohumlular ve soya ürünleri (tofu gibi) protein içerdikleri için mutlaka tüketilmelidir.

Tahıllar, pirinç, karabuğday, kinoa, yulaf ezmesi, hindistan cevizi sütü, soya sütü, badem sütü, yağlı tohumlular enerji veren ve spordan önce tüketildiğinde performansı arttıran besinler arasındadır.

Kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler demir içeriği yüksek olan besinlerdir. Demir eksikliği yaşamamak için bu besinler tüketilmelidir.

Süt ve süt ürünleri ve yumurtada bulunan B12 vitamini sporcular için elzemdir. Bunlar tüketilmiyorsa preparat şeklinde dışarıdan takviye edilmelidir.

VEJETARYEN BESLENEN SPORCULAR İÇİN GENEL ÖNERİLER

- Demir emilimini arttırabilmek için C vitamini bakımından zengin yiyecekler ile demir açısından zengin gıdalar birlikte tüketilmelidir. Örneğin kahvaltıdaki yumurtanın demirinden maksimum düzeyde faydalanmak için yanına maydanoz, domates, sivri biber, limon ya da portakal suyu eklenebilir. Örneğin yeşil mercimek yemeğinin yanında bol yeşillikli bir salata tüketilmelidir.
- Demir emilimini arttırmak için süt ürünleri tüketen sporcuların yemeğin yanında yoğurt, ayran, kefir gibi kalsiyum bakımından zengin besinler tüketmemesi gerekmektedir. Çünkü kalsiyum ve demir vücutta bir yarışa girerek birbirlerinin emilimini düşürmektedir.
- Demir emilimini arttırmak için yemeğin yanında kahve, çay gibi içecekler tüketilmemeli, bu içecekler yemekten en az 45 dk sonra tüketilmelidir.
- Kreatin sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunduğu için ek olarak dışarıdan takviye alınabilir.
- Kalsiyum ve D vitamini eksiği var ise dışarıdan takviye alınması gerekir.
- Bütün bu eksiklikleri giderirken spor esnasında performansı arttırmak için sporcunun alacağı günlük enerjinin %60'ı karbonhidrattan, % 15'i proteinden ve %25'i yağdan sağlanmalıdır.
- Daha sağlıklı yaşamak için vejetaryen olan sporcuların, böyle bir yaşam tarzını tercih ederken kan değerlerinin düşmemesine dikkat etmesi ve performanslarını olumsuz yönde etkileyecek beslenme alışkanlığını düzene sokmaları gerekmektedir.

MODUNUZU BESLENMEYLE YÜKSELTİN!

Bugün iyi bir modda mısınız? Zihinsel refah seviyesinin önemini vurgulayan bir araştırma; antrenman yaparken bulunduğumuz ruh halinin sadece o günkü performansı değil, performansın öncesini ve sonrasını da etkilediğini ortaya çıkardı. O zaman bu üç aşamalı süreci en iyi şekilde desteklemeliyiz için şunları uygulamalıyız...

01

YARIŞTAN ÖNCEKİ GÜN

Yarıştan önceki günkü yiyecekleriniz antrenman programınızda yemeyi sürdüğünüz besinleri içermeli. Kahvaltıdan sonra veya aç karnına antrenman yapmanız kişisel bir tercihtir ve her ikisini de destekleyecek kanıtlar var. Her iki seçenekte de besin dolu bir smoothie kısa sürede vücudunuzun ihtiyacını karşılamanın kolay bir yolu. Tavsiyemiz blender'dan geçirip, buzdolabında tutmanız; en iyi tüketim süresi ise yaptıktan bir iki günde tüketilmesidir:

- 2-3 adet kereviz sapı (susuzluk gidericidir)
- 1 elma (moral yükseltici etkisi vardır)
- Çeyrek ananas, donmuş da olabilir (iltihap önleyici)
- Çeyrek salatalık (fisetin olarak bilinen flavanol içerir ve beyin sağlığında büyük bir rol oynar)
- 1 yemek kaşığı karışık tohumlar (omega 3'ü yüksektir, beyin sağlığına iyi gelir ve moral yükseltici etkisi vardır)
- Filtrelenmiş su veya hindistan cevizi suyu (hidrasyon için)

ELMALAR ÜZERİNE!

2013 yılındaki bir araştırma* daha fazla meyve ve sebze yemenin morali yükselttiğini, mutluluk verdiğini ve genç bireylerin enerjisini arttırdığını ortaya çıkardı. Araştırmanın yazarı Dr. Tamlin Conner "İnsanlar daha çok meyve ve sebze yedikleri günlerde normalden daha sakin, daha mutlu ve daha enerjik olurlar" diye açıkladı.

02

YARIŞ GÜNÜ

Fiziksel ve zihinsel gereksinimlerinizi sürdürebilmeniz için yeterli beslenme gerekir, fakat bu ağıra kaçmamalıdır. Kan şekerinizi korumak, daha iyi performans göstermenizi sağlamak, daha iyi hissetmenize yardımcı olmak, kramp ve devam edememe ve "açlık" hissinin istenmeyen yan etkilerinden kaçınmak için doğru beslenme kombinasyonlarını tercih etmelisiniz.

KAHVALTI

Yarıştan 2-3 saat önce yulaf, çilek, keten tohumu, muz ve süt güne başlamak için harika bir yoldur. Yulaf, düşük bir glisemik seviyeye sahip olduğu için, ruh halinizi ve kan şekeri seviyenizi stabilize etmede harikadır, bu nedenle enerji düzeylerindeki düşüşü önlemeye yardımcı olur.
Bu kombinasyonda lif, protein, karbonhidrat ve yağların iyi bir dengesini içerir. Böylece kendinizi aç hissetmezsiniz, sindirmek için yeterli zamanınız vardır ve sizi ağır hissettirmez.

ATIŞTIRMALIKLAR

Muz, çok iyi bir sebep yüzünden yarış öncesi favori atıştırmalıklardan. İçerdiği triptofan, serotonin'e (mutluluk hormonu) dönüşür. Muzunuzu cevizle eşleştirirseniz, zafer kombinasyonu elde edersiniz. Ceviz omega 3 yağı bakımından zengindir, yani beyin fonksiyonları için çok önemlidir. İşte bu yüzden doğa ana cevizi beyine benzeyecek şekilde yapmıştır! Vegan protein açısından da oldukça harika bir kaynaktır.

SIVI DESTEĞİ

Tabii beynin sıvı desteğine ihtiyacı vardır, özellikle de stres altındayken! Suya ek olarak susuzluğu giderme özelliği ve mükemmel bir elektrolit karışım olan hindistan cevizi suyunu da göz önünde bulundurabilirsiniz.
Elektrolitler sodyum, potasyum, magnezyum, klorid minerallerinden tüketilmiş olanları yeniler. Kaslarınızdaki kramplar vücudunuzdaki minerallerin tükenmiş olduğunun işareti olabilir ve denge, dayanıklılık, enerji ve dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur.

03

YARIŞ SONRASI

Bu süreç artık dinlenme dönemidir, bu yüzden kaslarınızın rahatlaması için magnezyum bakımından yüksek besinler tercih edin. Elektrolitler açısından da doğru dengeyi kurarak sıvı eksikliğini gidermeniz gerekir. Magnezyum doğanın sakinleştiricisi olarak bilinir, bu yüzden yarış sonrası atletlerin hissettikleri yorgunluğa yardımcı olur. Balık, mercimek, nohut ve fındık gibi protein bazlı besinler kasların toparlanması için önemlidir.
Epsom tuz banyosu, cildiniz aracılığıyla kaslarınıza doğrudan magnezyum almak için harika bir yoldur. Magnezyum spreyleri de magnezyumu doğrudan ağrılı kaslara uygulamak için iyi bir yoldur. Sporcu besinleri satan mağazalarda veya eczanelerde bulabilirsiniz.

ÜÇ KİLİT NOKTA:

1
Yeşil smoothie
Bir parti yapın ve soğutun

2
Yulaf, muz, ceviz, hindistan cevizi suyu
Yarış günü glikojen seviyenizi destekleyin

3
Avokado, incir, badem ve Epsom tuz banyosu
Yarış sonrası toparlanma için en iyi seçeneklerdir

GEAR

Son güncellemeler

Şehirde ve doğada geçirdiğiniz zaman boyunca size eşlik edecek ekipmanları derledik.

Cebe koşu gözlüğü
Gebe koşu gözlüğü; esneyebilen yan sapları yeni bir aparat gibi başı kavrıyor ve yüze oturmasını sağlıyor. Tüm yüz tiplerine uyum sağlayan ve şakaklara oturan özel yan sap dizaynlı çerçeveler sabit duruyor ve özellikle koşu sırasında konforlu bir spor olanağı sağlıyor. Yüksek korumayı şık ve kaliteli bir şekilde sunuyor. Güneşin zararlı tüm ışınlarını %100 engelliyor. Yüksek kalitesi sayesinde görüntüyü göze en net şekilde ulaştırıyor. Modellerinde hafif ve iyi bir şok direnci sunan marka; üstün kalite sağlayan, çizilmeye dayanıklı lensler kullanıyor. Polikarbon mercek; koruma, performans, stil ve konfor özelliklerini bir arada sunan, spor aktiviteleri için ideal, özel bir mercek. Camları normal cama oranla 50 kat daha fazla dayanıklı. Polarize lensler sayesinde güneş ya da ışıktan kaynaklı parlamaları engelliyor. Koruma derecesi en yüksek, göze zararlı, sağlıksız ışınlar için en iyi koruma sağlayan, çocuklar için de oldukça güvenli. (790 TL Çocuk: 350 TL)

Columbia 299,90 TL

New Balance 247v2 Tritium Pack (Kadın)
New Balance'ın 2017'nin başında çıkardığı klasik modelinin yeni versiyonunu kadınların beğenisine sunuyor. 247v2 tasarımı, New Balance'ın işçiliğini, teknolojiyi ve modern stili bir araya getiriyor. 247v2 Tritium Pack yenilikçi RevLite taban teknolojisi ile diğer modellere göre %30 daha hafif hissettiriyor ve konfor sağlıyor. 247v2 Tritium Pack modeli, beyaz ve koyu zemin üzeri yeşil, mor ve mavi detaylı olmak üzere üç farklı seçenek ile dikkat çekiyor.

Salomon Agile
169,99 TL

Columbia kadın/erkek üst 480 TL

13-16 Eylül tarihlerinde gerçekleşecek Columbia PFG Alaçatı Big Fish Turnuvası'nın ana sponsorluğunu üstlenen Columbia, güneşin zararlı ışınlarından koruyan ve serin tutan teknolojilerin yer aldığı Columbia PFG serisi ile denizde konforlu maceralar için fonksiyonellik sunuyor.
PFG koleksiyonunda yer alan yumuşak ve hafif dokulu t-shirtler ve gömlekler güneşin zararlı ışınlarından korunmayı sağlayan giyilebilir teknoloji Omni-Shade, nemi emerek serinlik sağlayan Omni-Wick ve güneş ışınlarını geri yansıtarak serin tutan Omni-Shade Sun Deflector teknolojileri ile denizin ruhunu teknenin güvertesinden şehrin caddelerine taşıyor.

Under Armour HOVR

Under Armour'ın Micro G ve Charged Cushioning'ten sonra üçüncü taban yastıklama teknolojisi olan HOVR'ın sahip olduğu enerji ağı sayesinde orta tabanın şekli korunuyor. Test çalışmalarının sonucunda, koşarken sıfır yerçekimi hissi veriyor. Dayanıklılık, yastıklama ve enerji dönüşümünün mükemmel uyumunu yansıtan HOVR; PHANTOM, SLK, CGR ve SONIC olmak üzere dört farklı model ile Ağustos ayında raflarda yerini alacak. Yenilikçi yastıklama teknolojisi sayesinde maksimum enerji kazanımı sağlayan ayakkabı, darbe emilimi özelliğine sahip tabanıyla sporcuların koşu sırasında konforunu ve performansını en üst seviyeye çıkarıyor.

Sportive
34,90 TL

Arena
289,90 TL

New Balance 247v2 Statement Pack (Erkek)

Modern kentsel yaşam tarzını göz önünde bulundurarak tasarlanan 247v2 Statement Pack New Balance, kalitesi ve işçiliği ile çağdaş bir stil yaratıyor. New Balance 247v2 yeni bir görünüm, his ve uyum sağlarken marka DNA'sından gelen ikonik New Balance modellerinden ilham alarak tasarlandı. 247v2 Statement Pack yenilikçi RevLite taban teknolojisi ile diğer modellere göre yüzde 30 daha hafif hissettiriyor ve konfor sağlıyor. Sınırlı sayıda üretilen New Balance 247v2 Statement Pack bütün gün süren rahat bir kullanım için tasarlandı.

Nike Zoom Pegasus Turbo

Dominant maraton ayakkabılarından ilham alan Nike Zoom Pegasus Turbo, orta tabana aynı derecede hassas olan ZoomX köpüğünü yerleştirirken, aynı zamanda topuğun aerodinamik şeklinin bire bir aynısını alıyor. ZoomX köpüğü enerji kaybını yüzde 85 azaltıyor ve aynı zamanda Nike'ın en hafif köpüğü olarak karşımıza çıkıyor. Köpüğün işlevi, ayakkabının üzerine kuvvet uygulayarak onu bastırdığınız her seferde ayakkabınız kaybettiğiniz enerji miktarını azaltmaya yardımcı oluyor. Topuk bandı hassas bölgenin sürtünmesini ya da tahriş olmasını engellemek amacıyla aşil tendonundan kıvrılacak şekilde tasarlanmışken; 10 mm. topuk-burun mesafesi ve 12 mm. ön taban yüksekliği koşucuların daha fazla enerji depolamasına yardım ederek epey büyük bir enerji tasarrufu sağlıyorr.

Yangın. Kül. Doğuş.

Bu anlatılan bir "yol"un hikâyesidir. Yaşanmış bir olay. Öyle yüzyıllar evveli de değil, daha dün gibi.

Yazı Ergün Uzun

Toplumun beni bir nevi uyuşturduğu bir hayatı terk ediştir beni bu yol'a sürükleyen. Hep böyle idi, böyle de devam edecek denilene bir son verip, "bak böyle de olur" deme çabası. Buradaki çaba, bir şeyi ispatlamaktan ziyade, tersine, ispatlamaya gerek duymamaktı. Direnmekten çok sürüklenmekti. Yol'un akışı ile, çırpınmadan, zorlamadan, yol nereye götürürse güzeli ve doğrusu odur diyerekten. Böylelikle bütün varımı yoğumu minimalist bir akım altında bir sırt çantasına indirgedikten sonra "Yol"a hazırdım. Artık beni çevreleyen, sürekli zamanımı ve dikkatimi çalan gereksiz maddi eşyalardan arınmıştım. Sadece ve sadece en sevdiğim eşyalar kaplıyordu bedenimi. Ne fazlası, ne azı. Lakin fazla'nın ne kadar daha fazla, azın da ne kadar daha az olabileceğini yaşamadan anlayamayacaktım.

YOL'DA. ALTI HAFTA SONRA.

İran›a girişimden beş dakika sonra ambargoyu derinden hissettim. Ne kredi kartım çalışıyordu burada, ne de başka herhangi bir para transferi mümkündü. Ve ben, bu gerçekleri unutmuş, yanımda "yeteri" kadar nakit para getirmemiştim. Çok sıkı bir ekonomik plan yaparak idare edecektim. Bir müddet sonra bütün bu yasaklara ve buradaki hayatın normalliğine alışmaya başladım. Güzel insanlara mihman oldum, tanış olduk. Tahran›ın kaosundan ve egzoz dumanından kaçmak için doğu bölgesindeki muhteşem doğayı görmeye can atarak Marivan şehrine bir otobüs bileti aldım. Bir an önce varmak isterken, bir an önce kendimi otobüsten dışarı attım.

BENZİN KOKUSU. ALEV.

Panik içinde seslere uyandım. Yarı dolu otobüs neredeyse boşalmış, sona kalanlar da kapıya koşmaktaydı. Koltuğumun arka sıralarda olması ve uykuda olmamdan dolayı, kargaşayı geç fark ettim. Arkamda kapkara bir duman. Benzin kokusu son hava baloncuklarını yakalamak üzere. Nefes alacak alan kalmamış. Hızlıca kalkıp otobüsün ön kapısına doğru koştum. İki adım sonra aklıma yanımda bulundurduğum, içinde pasaportumun vs. olduğu ufak sırt çantam geldi. Geri atılıp bir hamle ile çantayı kaptım ve ön kapıdan kendimi dışarı attım. Aradan bir dakika geçti geçmedi, otobüs şiddetli bir şekilde alev almaya başladı. Hemen sonrasında da patlayarak havaya uçtu.

SAAT GECENİN DÖRDÜ. ÇORAP.

Her şey yandı kül oldu. Geriye otobüsün iskeleti hariç bir şey kalmadı. Özenle donattığım, minimalist bir şekilde "tane"'ye indirgediğim bütün eşyalarım, çok sevdiğim, benim için özel ve anlamlı bir hediye olan çöğür›üm dahi yanarak atomlarına geri döndü. Onlarca birbirinden farklı eşya varken hepsi bir ateş ile kül oldu. Yani, tam anlamıyla bir «tane"‹ye indi. Artık hiçbirinin birbirinden farkı yoktu, çünkü hiçbiri yoktu. Sadece kül vardı. Ve ben o an, minimalistliği tam anlamıyla kavramıştım. Çünkü sadece varlığımla (ve de ayağımdaki çoraplarımla) soğuk asfalt üzerine basmaktaydım.

"Her kitap kendini zamanında okutur". Yol'a başlamadan evvel bir tavsiye üzerine Paolo Coelho'nun "Simyacı" kitabını okudum. Ve de yıllardan beri bu anı beklermişçesine, ortaokulda Almanca dersi için zorunlu olarak aldığım ama nedense hiç okumadığım, eşyalarımı minimale indirgerken elime geçen ve "bunu okumam gerek galiba" dediğim Max Frisch'in "Homo Faber" kitabını yol'a çıkacağımın sabahı aceleyle bitirmiştim. Gel görelim ki, hem "Simyaci"daki gibi paramı kaybettim, hem de "Homo Faber"'daki gibi ağır bir kaza geçirdim. Yani ortada kaldım. Adeta bir pusula gibi, bu olay beni kendime ve hayatımda gerçekten var olana yönlendirdi. Bir Anka kuşu gibi küllerimden yeniden doğdum ve asıl şimdi yaşamaya başlıyorum. Daha ayağımı yerden kesecek bir ayakkabı bile almamışken, tek derdim, sevdiğim insana yeniden kavuşmaktı. Yaşanan her ne olursa olsun, yol'un bir parçası olduğunu bilerek ve sezerek ilerlemektir yerinde olan. Her yaşanan olay, her karşılaştığımız insan bize bir ayna tutar. Eğer ki bu aynada kendimizi görebilirsek, o zaman yol›un hakkını veririz. Hakikate ereriz. Yol da yolunda gider. Yol›da kalmanız dileğimle.

ilerseniz...

Uçuş saatinizi beklerken, dilerseniz apron manzaralı açık hava terasımızın keyfini çıkarabilirsiniz.

- *Rahat ve konforlu atmosfer*
- *7/24 açık büfemizde dünya lezzetleri*
- *Ücretsiz wi-fi*
- *Business-corner*
- *Aylık ve haftalık dergiler/gazeteler ve çok daha fazlası "primeclass" Lounge'da sizi bekliyor.*

***İSTANBUL Atatürk Havalimanı** İç ve Dış Hatlar "primeclass" Lounge**
ANKARA Esenboğa Havalimanı İç Hatlar "primeclass" Lounge
İZMİR Adnan Menderes Havalimanı İç ve Dış Hatlar "primeclass" Lounge
Milas BODRUM Havalimanı İç Hatlar "primeclass" Lounge**
İSTANBUL İDO Yenikapı TEB "primeclass" Lounge**

** İlgili havalimanlarındaki İç Hatlar Terminallerinde ve İDO'da bulunan "primeclass" Lounge'larda açık hava terası yer almaktadır.*

primeclass lounge

www.primeclass.com.tr 444 25 75

CASIO

GO HARD
RIDE HARD

GAX-100B-7A

WSL world champion 2015
Adriano De Souza

GAX-100B-1A

GAX-100A-7A

SHOCK RESIST

- SHOCK RESISTANT
- 200m water resistance
- Tide / Moon Graph
- World Time

G-SHOCK

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.ersasaat.com.tr
gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye